LE GOÛT DU JAPON
N°7 - Printemps 2006

WASABI

Les restaurants japonais quartier par quartier



PARIS

LA VOGUE DES SUSHIS CACHERS

NICE

SOLEIL LEVANT SUR LA RIVIERA

dossier

LES ALGUES

TRÉSORS DE LA MER

EUROPE

WEEK-END NIPPON À VIENNE

LE RIZ

L'ÂME DES JAPONAIS





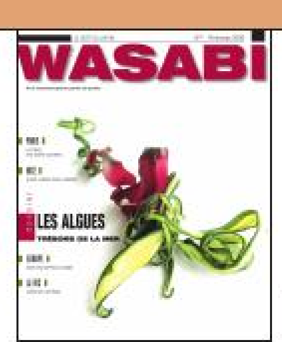
L'ESSENCE MÊME DE LA CUISINE JAPONAISE

- Indispensable aux sauces et aux soupes, cette poudre à base de poissons entre dans l'élaboration de la plupart des plats
- Répondant aux critères de qualité et d'exigence des Japonais, son emballage hermétique est garant d'une excellente conservation



DISPONIBLE CHEZ FOODEX - TÉL. : 01 46 47 44 39 - FAX : 01 46 47 44 44

PAR PATRICK **MANASSON**



Le monde flottant

Quel est le point commun entre Pierre Gagnaire, Jacques le Divellec et Eric Cloisel ? Ces trois grands noms de la cuisine française ont franchi le pas et décidé, un beau jour, d'introduire les algues dans leurs recettes. Wakamé, nori, kombu et autres dulse… n'ont plus de secret pour eux comme ils n'en auront plus pour vous lorsque vous aurez lu notre dossier consacré à ce monde flottant (p. 10).

Encore relativement peu consommées en France, les algues sont, pour les Japonais, un aliment aussi naturel que le poisson ou les légumes. Vous connaissez sans doute les *nori*, utilisés dans les *sushiya* pour envelopper les *maki*. Mais savez-vous que les algues font aussi d'excellents amuse-bouche, de succulentes salades et sont étonnantes en bouillon ? Utilisées comme condiment, elles relèvent les plats d'une agréable saveur iodée et croquent sous la dent avant de fondre dans la bouche comme une friandise. Elles ont par ailleurs l'avantage de contenir beaucoup de protéines (plus, parfois que les œufs ou la viande !) et très peu de graisse. Nous avons répertorié les plus courantes et vous donnons, pour chacune d'elles, quelques recettes et idées d'utilisation.

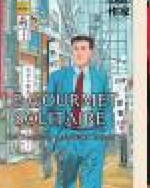
Des algues, on en trouve également dans tous les restaurants japonais cachers de Paris où elles enveloppent saumon, thon et avocat mais pas crevette, Saint-Jacques ou anguille, interdits à ceux qui observent la cacheroute. Dans Chalom Japan (p. 18) nous avons enquêté sur le boom des sushis cachers (il s'en serait ouvert une quarantaine à Paris au cours des cinq dernières années) et sur les différents niveaux de contrôle exercé par les autorités religieuses.

Enfin, dans ce nouveau numéro de Wasabi, nous poursuivons notre tour d'Europe et vous proposons, année Mozart oblige, un week-end japonais à Vienne. Amateurs d'opéra et de haute gastronomie nippone, vous n'avez pas une minute à perdre ! A moins que vous ne préfériez le soleil de la Côte où plusieurs chefs japonais ont fui la grisaille parisienne. Nous les avons retrouvés, installés à l'ombre des palmiers de la Promenade des Anglais, proposant, comme Kei Matsushima, une cuisine détonante aux accents de Méditerranée. Son mille-feuilles de bœuf au wasabi vaut largement le déplacement !

- COUVERTURE : Création : Tomoko pour Wasabi
- RÉDACTION : Catherine **Belkhodja**, Christine **Cibert**, Tinka **Kemptner**, Patrick **Manasson**, Elisabeth **Takeuchi**, Vincent **Tolédano**, Jean-Luc **Toula-Breysse**.
- CONCEPTION VISUELLE : Cyrille **Morillon**
- PUBLICITÉ : **01 42 08 50 47**
- IMPRESSION : **Québécor**

WASABI EST UNE PUBLICATION DE L'ASSOCIATION COMME DES VOYAGES,
40 RUE DE MOUZAIA, 75019 PARIS. TÉL : 01 42 08 50 47
MAIL : **info@wasabi.fr**
SITE INTERNET : **www.wasabi.fr**

SOMMAIRE














AU JAPON, LE RIZ N'EST PAS QU'UNE SIMPLE CÉRÉALE DE BASE. LA RIZICULTURE ET LA CONSOMMATION DE RIZ FONT PARTIE INTÉGRANTE DE L'HISTOIRE, DE LA CULTURE ET DE LA TRADITION JAPONAISE DEPUIS 2000 ANS

GROS PLAN

Le riz : l'âme

TEXTE ET PHOTOS DE CHRISTINE **CIBERT**



C'est à la fois un sujet sacré, un enjeu de souveraineté et de fierté, un puissant symbole de défense du patrimoine. D'ailleurs, les Japonais ne sauraient manger d'autres grains de riz que ceux cultivés dans l'archipel, consommant chaque année quelque 8,7 millions de tonnes de riz *made in Japan*. Pour ainsi dire, le riz est aux Nippons ce que le pain est pour nous et peut-être plus encore.
Mais le Japon, au 9e rang mondial de la production, voit la superficie de ses rizières diminuer de 40%, sa productivité stagner et sa consommation nationale décliner. Si le Japon a toujours réussi à produire les quantités suffisantes à sa consommation[1], il poursuit sa politique ultra protectionniste, taxant les riz étrangers de 500 %. Mais il semble bien que cette situation soit sur le point de changer et que les 300 milliards de yens (2,3 milliards d'Euros) de subventions nationales offertes chaque année aux 2,9 millions d'agriculteurs nippons depuis 35 ans prendront fin en 2008.
Aujourd'hui, grâce à la vogue des sushi, de l'art culinaire nippon et d'une alimentation saine et naturelle, de nouveaux marchés s'ouvrent à l'exportation pour le Japon. Depuis quelques temps, en Occident comme en Asie, le riz japonais opère un certain pouvoir d'attraction, comme s'il s'agissait d'une grande marque. Chaque dimanche, une émission de la chaîne TV Asahi lui est d'ailleurs entièrement dédiée. Parmi les meilleures variétés de riz, rond, court et gluant - plus il colle, plus les Japonais sont heureux - et non pas long, le Japonica, le Koshihikari et l'Akita-komachi sont les plus consommés. Riz biologique, plus moelleux, au goût unique et inégalable, il reste le seul à pouvoir ravir le palais des natifs de l'empire du Soleil Levant, même s'il coûte 5 ou 6 fois le cours du prix mondial !
Par ailleurs, la consommation de riz sous

POUR LA GALE... RIZ

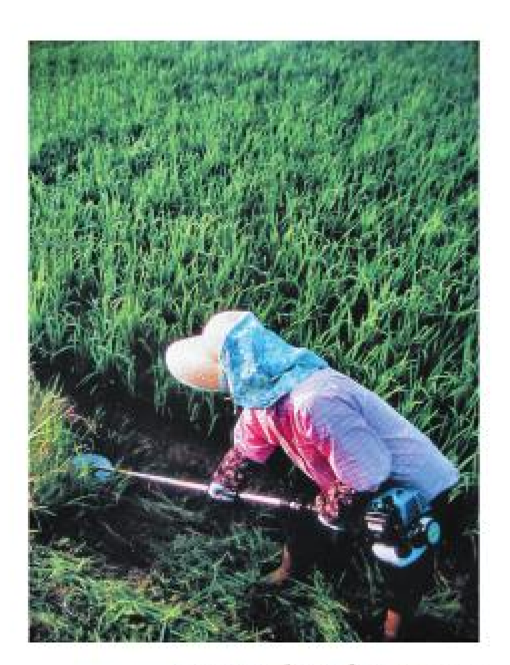
Au cœur de Ginza sur la Chuo dori, à quelques pas des grands magasins et des boutiques de luxe, la Okome Gallery Ginza transforme le riz en art. Sur deux étages, le bâtiment moderne tout de blanc vêtu est en effet entièrement consacré au riz. Si vous voulez tout savoir sur cette céréale magique, c'est ici qu'il faut venir. Un espace multimédia répond à toutes les questions scientifiques, nutritionnelles, diététiques et culinaires que vous vous posez ; un restaurant et un kiosque de vente à emporter vous proposent de goûter toutes les variétés de riz nippon et de découvrir une multitude de recettes originales ; un espace beauté et relaxation vous suggère soins du corps et de la peau ; une boutique vous recommande toutes sortes de produits à base de riz ; une multitude de recettes, de magazines et de brochures gratuites vous sont offertes. Alors, parmi toutes les grandes marques du quartier, le riz serait-il en passe de devenir la nouvelle griffe du Japon ?





Publicité pour le riz japonais et, en bas, éducation des enfants au respect du riz.

du Japon



La superficie des rizières japonaises a diminué de 40%.

forme de produits transformés y est la plus élevée au monde. En japonais, *gohan* signifie à la fois riz cuit et repas, utilisé sous de nombreuses formes : en simple bol de riz blanc, en garniture, pour les sushis, les *onigiri* (pyramides de riz enveloppée d'une algue séchée, agrémentées de poisson, de légumes ou de condiments, comme simple plat emporté en voyage ou en pique-nique), les *mochi* (gâteau de riz), les *sembei* (crackers) et bien sûr, pour le saké (alcool de riz). Dans la langue japonaise, les mots *o-kome* (grains de riz), *o-sake* et *o-sembei* sont assortis du préfixe de politesse *o* marquant le respect. Cet usage reflète le statut particulier, presque sacré, dont bénéficie le riz au Japon.

Les croyances anciennes démontrent les pouvoirs mystiques du riz à travers de nombreux rites et fêtes traditionnelles (*matsuri*). Recelant des forces spirituelles et symbolisant la forme de l'âme, des boules de riz sont souvent déposées sur les autels et dans les sanctuaires comme offrandes aux dieux. Avant la construction d'une maison, pour purifier un terrain et chasser les mauvais esprits, on éparpille quelques grains. Le riz occupe aussi une place particulière lors des cérémonies de mariage et de funérailles, symbolisant la renaissance. La paille de riz, empreinte d'un pouvoir spirituel, tressée sous forme de corde, est utilisée dans la décoration des sanctuaires et la fabrication d'ornements et d'accessoires rituels. Mais pendant longtemps, le riz était considéré comme une denrée si précieuse que seule l'aristocratie, les riches marchands et les guerriers pouvaient en manger, tandis que le peuple consommait de l'orge ou du millet. Il faudra attendre le début du 20e siècle pour que le riz devienne la céréale de base de l'alimentation japonaise.

Considéré depuis toujours par les Japonais comme une source d'énergie vitale absolument unique le riz serait, selon les études scientifiques les plus récentes, un aliment presque parfait, avec un équilibre idéal entre protéines, lipides et glucides, riche en vitamines (en particulier B1), en minéraux, en fibres et en enzymes. Si les extraits de riz sont utilisés pour des produits cosmétiques depuis de nombreuses années, les chercheurs japonais étudient actuellement leur efficacité pour le traitement des ulcères gastriques. ■

[1] Sauf en 1993 et en 2003, lors des pénuries domestiques, où il dut, à contre-cœur, ouvrir la porte aux exportateurs américains, thaïs et australiens.

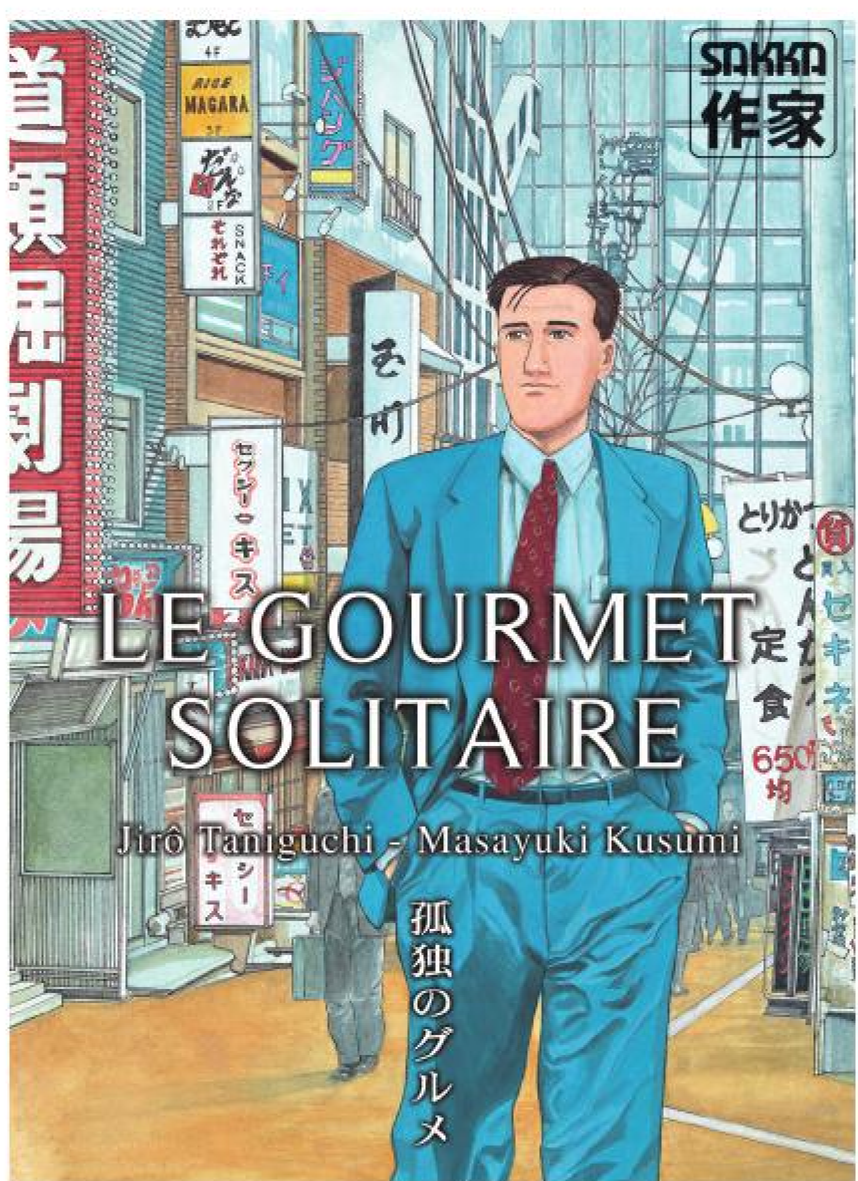
BD

Manga à dévorer

EN FRANÇAIS, MANGA ET MANGER SEMBLENT AVOIR LA MÊME RACINE. ON POURRAIT PRESQUE LE CROIRE À LA LECTURE DU GOURMET SOLITAIRE DE JIRÔ TANIGUCHI, UNE BD QUI PROPOSE UN VÉRITABLE PÉRIPLE GASTRONOMIQUE AUTOUR DU JAPON

PAR JEAN-LUC **TOULA-BREYSSE**

L'appétit vient en lisant cette bande dessinée mitonnée par un maître du manga, le talentueux Jirô Taniguchi, auteur notamment de « Quartier lointain ».
Au menu, un singulier périple autour de la cuisine de l'archipel imaginé avec la complicité du scénariste et nouvelliste Masayuki Kusumi. Dix-huit histoires servies aux petits oignons dans un graphisme épuré à croquer, à lire et à relire sans modération.
Le protagoniste, un commercial qui travaille dans l'import d'articles et d'accessoires de mode, ne rechigne pas devant les nourritures terrestres. Bien au contraire. Dès le premier récit, le t(h)on est donné. Cet amateur de bons petits plats franchit le seuil d'un troquet, juste parce qu'il a un peu faim. Il y commande une poêlée de porc qui le surprend agréablement : « Je m'attendais à un peu d'émincé de porc mélangé à des légumes frits à la poêle, eh bien pas du tout : c'est 100% porc frit, une belle portion. Avec du chou dru en fines lamelles à côté ».
Chapitre après chapitre, dans de brefs récits indépendants, le narrateur nous emmène dans un sushi bar en nous initiant, en préambule, aux différentes parties du thon et à leurs caractéristiques. Défilent sur le tapis roulant, des sushis au thon rouge, au calamar, aux crevettes, à la sardine, au congre, à la Saint-Jacques, à l'ormeau… En plein après-midi, les clientes en raffolent.
A Asakusa, quartier populaire de la mégalopole Tokyo où se succèdent les restaurants ambulants, ses papilles sont titillées par des haricots noirs sucrés en gelée, appelés *mamekan*. « Un bon mamekan, c'est la quintessence de la simplicité ». Dans le shinkansen, le train à grande vitesse, il avale des bouchées chinoises à la viande (*shumai*). A ses yeux, pour commencer la journée, rien de tel qu'un bon bol d'anguilles grillées (*unagi*) à la chair bien grasse. A Osaka, il se laisse tenter par des beignets de poulpe au sésame et



"Je m'attendais à un peu d'émincé de porc..."



La balade du poor lonesome gourmet.

à la ciboulette (*takoyaki*). Perdu dans une zone industrielle de Kawasaki, il se régale de viande grillée dans un barbecue coréen (*yakiniku*).

A chaque page, notre héros est à la recherche d'un délice anodin, d'un plaisir gustatif… Est-ce l'expression d'une fuite éperdue, d'une solitude extrême, d'une déchirure secrète ou alors la quête insatiable d'un épicurien moderne ? Le mystère demeure. Bien que toujours seul, l'homme a aussi le goût des autres. Il écoute et observe. Le passé ressurgit. Les descriptions détaillées invitent à découvrir un autre Japon. Celui d'un quotidien profondément humain. Il se souvient comme Georges Perec, l'auteur d'une tentative d'inventaire des aliments liquides et solides qu'il avait ingurgités au cours de l'année 1974 révélé dans « L'infra-ordinaire ». Cette promenade dans Tokyo, sa banlieue et la province japonaise met l'eau à la bouche. Indéniablement, la cuisine simple des restaurants de quartier regorge de ressources culinaires inépuisables. Les gourmands des choses de la vie et des saveurs nippones s'en délecteront. ■

Le gourmet solitaire de Jirô Taniguchi et Masayuki Kusumi, éditions Casterman, collection Sakka, 9,95 euros.





On propose ici 15 sortes de raviolis différents.

Le Sunshine Namjatown à Tokyo : le temple des gyoza.





Gyoza à gogo !

L

A TOKYO, UN PARC GASTRONOMIQUE REND HOMMAGE A CE RAVIOLI D'ORIGINE CHINOISE. ON PEUT EN DÉGUSTER PLUS DE 15 SORTES !

PAR CHRISTINE **CIBERT**

Les *gyôza* ou raviolis chinois sont une spécialité de la cuisine populaire, originaires de l'Empire du Milieu, de la famille des *dim sum*, des *shûmai* (à la vapeur) et autres *wantan* (en soupe).
Depuis la fin de la Seconde Guerre Mondiale, ils font aussi le délice des Japonais qui les ont totalement intégrés à leur repas.
Ces petits croissants de pâte fine sont généralement fourrés de viande de porc haché, de chou blanc, d'ail, d'oignon et de gingembre. Bouillis, en soupe (*sui-gyôza*), frits (*age-gyôza*) ou grillés (*yaki-gyôza*), de formes diverses, de garnitures variées et de goûts les plus fous, on peut les déguster à toute heure de la journée, généralement à la carte des restaurants de *ramen* mais aussi servis dans des établissements spécialisés, transformés en vrais temples à *gyôza*.
Dans le genre, le comble du culte et du kitsch reste le Sunshine Namjatown Ikebukuro Gyoza Stadium à Tokyo. Situé à 10 mn à pied de la station Ikebukuro au cœur de Sunshine City, ce parc d'attractions entièrement dédié à la nourriture a ouvert ses portes en février 2004. Il vous propose de goûter à une sélection des meilleurs *gyôza* (une quinzaine environ) soigneusement choisis parmi plus de mille restaurants à travers toutes les provinces du Japon même si Utsunomiya se targue d'être la ville où les gyôza ont fait leurs premiers pas. Dans un décor de vieilles échoppes en bois, de lanternes colorées en papier et de gargotes brinquebalantes, reconstituant l'ambiance de l'époque Shôwa et de ses matsuri (fêtes traditionnelles), on se laisse aller à une promenade gourmande, populaire et bon enfant.
Un conseil : n'oubliez pas vos chewing-gums, surtout si votre conjoint est sensible à l'ail… ■

Site internet : www.gyoza-stadium.com (en japonais).
Tél : (03) 5950-0765, tous les jours de 10 h à 22 h.

A PARIS

Les meilleurs gyoza de la capitale se dégustent chez Higuma où ils sont cuits devant le client dans une sorte de moule à gauffres...
Higuma, 32 bis rue Sainte-Anne,
Tél. : 01 47 03 38 59.

KYOTO

Quand la cuisine se fait art

CHAQUE ANNÉE, LES GRANDS CHEFS DE KYOTO EXPOSENT LEURS PLUS BELLES RÉALISATIONS. UNE EXPO UNIQUE AU MONDE OÙ TOUT SE MANGE… DES YEUX !

PAR PATRICK **MANASSON**

Une fois par an, autour du 15 février, le grand magasin Takashimaya de Kyoto propose, au 7e étage, une grande exposition culinaire intitulée « Kyo no ryo go chisso sama » (la délicieuse cuisine de Kyoto) à laquelle participent les meilleurs chefs de la ville. Durant une semaine, plateaux de sushis, cuisine kaiseki, *shojin ryori* (cuisine de moine) et même cuisine française rivalisent de talent quant à l'harmonie des couleurs et des textures ainsi que sur la présentation. Les « œuvres » les plus fragiles sont exposées sous verre comme s'il s'agissait d'objets d'art ou de bijoux tandis que d'autres sont présentées devant un ikebana ou avec des poupées de collection. Bien sûr, les plats sont changés tous les jours afin de rester agréables à l'œil et aux narines !

L'une des vedettes, cette année, était Teruo Inoue du restaurant Misogui-gawa, du quartier de Pontocho dont wasabi a déjà parlé dans son numéro 2. Ce spécialiste de la cuisine française (il a fait ses classes à Paris) a inventé le concept de « kaiseki à la française » intégrant à ses menus foie gras, fromages et vins.

Il n'est pas permis de toucher les plats et encore moins d'y goûter mais à la sortie de l'expo, les visiteurs reçoivent un plan où les meilleurs restaurants de la ville sont répertoriés. Idéal pour, entre un temple et un jardin zen, ne pas oublier la gastronomie, l'autre grande spécialité de Kyoto. ■





Les plus belles pièces sont présentées sous verre.



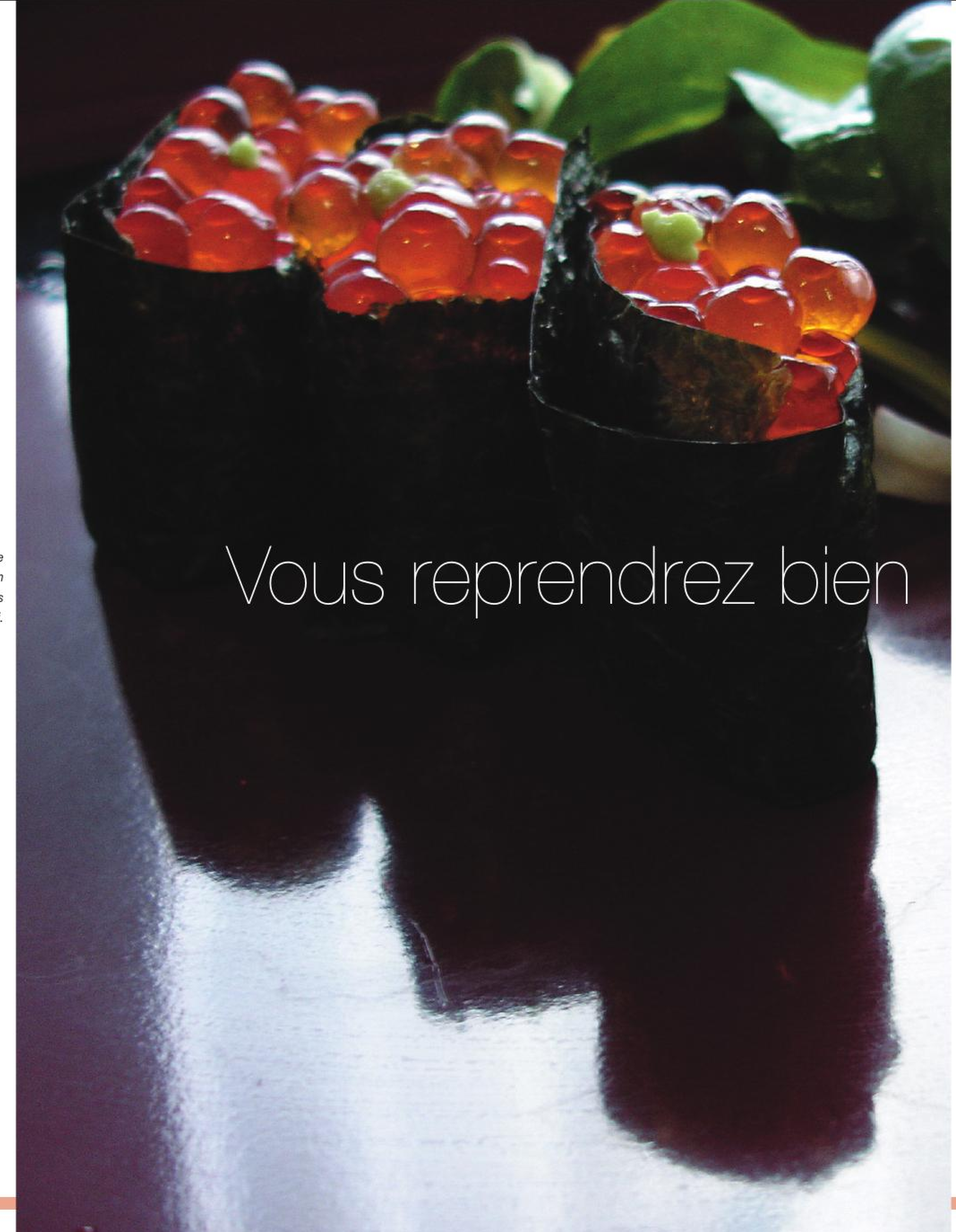
Udon et tempura exposés sur des tatamis.





A droite, une présentation sur le thème du printemps et, ci-contre, un amuse-bouche de Teruo Inoue.





Vous reprendrez bien

Maki aux œufs de saumon, un classique des restaurants de sushi.

ALGUES ALIMENTAIRES



Une pâtisserie à la gelée d'algue.

L'ALGUE, L'ALIMENT DU FUTUR ? CE QUI EST SÛR, C'EST QU'AUCUN AUTRE ALIMENT N'OFFRE UNE SOURCE DE PROTÉINES AUSSI RICHE POUR SI PEU D'INVESTISSEMENT ! CERTAINES VARIÉTÉS CONTIENNENT MÊME DEUX FOIS PLUS DE PROTÉINES QUE LES ŒUFS OU LA VIANDE DE BŒUF ! MAIS PARMI LES 25 000 ALGUES CONNUES, SEULES QUARANTE À CINQUANTE SONT AGRÉABLES AU PALAIS. UNE PETITE VINGTAINE, A PEINE, ENTRENT DANS LA COMPOSITION DES PLATS JAPONAIS AVEC DES TEXTURES, DES SAVEURS ET DES APPORTS NUTRITIONNELS TRÈS DIFFÉRENTS. A VOUS DE CHOISIR.

un peu d'iode !

PAR TINKA **KEMPTNER**

Nori

C'est l'algue japonaise par excellence. Celle qui, une fois séchée et transformée en fines feuilles noires, enveloppe sushis, temakis, onigiri… Ses arômes marins, mêlés de thé fumé et de champignons séchés, se libèrent en bouche, où sa texture craquante vire fondante. Cultivé principalement au Japon, en Chine ou en Corée, le *nori* commence aussi à fleurir sur les côtes bretonnes où sa saveur est encore plus iodée, « la France étant située plus au nord que le Japon », précise Henri Courtois d'Algue-Service (voir le Carnet d'adresses).

POURQUOI C'EST BON ?

Le *nori* est l'une des algues les plus riches en micronutriments : jusqu'à 40 % de protéines (proches de celles du poisson ou de l'œuf), mais aussi du phosphore, du fer, de la provitamine A, des vitamines C et B12, de l'acide folique. Pour fabriquer des feuilles de *nori*, les algues sont lavées plusieurs fois, ce qui explique leur teneur relativement faible en sel.

ÇA SE MANGE COMMENT ?

Son bouquet marin remplace à merveille les champignons dans les omelettes. Emiettées, les feuilles de nori agrémentent aussi pommes de terre au four, salades, béchamels… Certains s'en servent même comme épice : une à deux cuillerées par personne suffisent en effet pour relever un plat. Essayez aussi les tapas à la nipponne, les *temaki* : bâtonnets de crudités, lamelles de poisson, riz, plus une pointe de wasabi, le tout enroulé dans une feuille de *nori*. Parfait en apéritif, façon *do it yourself*. Et encore meilleur avec une gorgée de saké chaud.

Photos Jean-Paul Boyer



Différentes qualités de kombu séché sur un marché de Kyoto.

Kombu

Une des algues les plus majestueuses de l'océan, ce laminaire brun s'élance jusqu'à 20 mètres de profondeur. Sa saveur sucrée et iodée, sa texture croquante et charnue ravit les Japonais depuis la nuit des temps. Traditionnellement récoltée au large de Hokkaido, cette algue est aujourd'hui cultivée à grande échelle pour servir d'ingrédient de base au *dashi* (bouillon de poisson), élément indispensable de grand nombre de plats japonais.

POURQUOI C'EST BON ?

C'est la plus importante source d'iode connue, sans oublier sa richesse en calcium, potassium, sodium, fibres et protéines (10%), pour seulement 2% de graisse. Moins riche en vitamines que le *nori*, le *kombu* est en revanche trois fois plus riche en fer. Il sert aussi à rendre plus digestes haricots rouges et autres légumineuses.

ÇA SE MANGE COMMENT ?

Oubliez Maggi, Knorr et autres bouillons cubes, le *kombu*, séché ou frais, rehausse un plat en deux temps trois mouvements. Il prête sa saveur iodée aux soupes, au riz à sushi, aux plats mijotés... Au Japon, les feuilles de *kombu* se font aussi papillotes (ça change de la truite meunière dans sa robe d'alu !) mais aussi *maki* : le *kombu maki* est un vrai plat de fête sur l'Archipel. S'achète en feuilles séchées ou sous forme de *tororo kombu* (filaments de *kombu* assaisonnés de vinaigre de riz qui s'utilisent comme un condiment). Pour des recettes : www.algue-service.com.

Wakamé

« Le *wakamé* frais, cueilli jeune, c'est le summum de l'algue ! », s'extasie Henri Courtois, d'Algue Service. Dommage qu'on en trouve si peu en France. Cultivée au Japon mais de plus en plus aussi sur les côtes bretonnes, le *wakamé* est une algue brune vendue séchée ou salée, au goût d'huître qui rehausse soupes, salades, sauces, tourtes…

POURQUOI C'EST BON ?

Plus riche en fibres que le *nori* et le *kombu*, le *wakamé* contient aussi 10 à 20 fois plus de calcium que le lait, pour quasi zéro matière grasse. Calcium, vitamines du groupe B, vitamine C, sodium, fer, potassium sont les autres arguments santé de cette algue aussi très populaire au Japon. En Corée, la soupe au *wakamé* est même un passage obligé pour toute femme souhaitant retrouver la ligne après l'accouchement.

ÇA SE MANGE COMMENT ?

Hormis apporter une texture plus veloutée aux potages, le *wakamé* accompagne à merveille poissons, fruits de mer et viandes blanches. Vendu frais ou séché. Les Japonais l'achètent souvent pré coupé, prêt à l'emploi. Pour l'assouplir, ils le font tremper 15 à 20 minutes dans de l'eau tiède, puis le blanchissent pour lui donner sa couleur verte si caractéristique. Mais pour éviter de perdre la plupart de ses précieuses vitamines, mieux vaut le manger cru (c'est délicieux en salade) ou le cuire *al dente*.

CARNET D'ADRESSES

OÙ TROUVER DES ALGUES ?

- **KIOKO,** 46 rue des Petits-Champs, Paris 2e
- **LAFAYETTE GOURMET,** 97 rue de Provence, Paris 9e Tartares d'algue aux câpres, pesto aux algues (3,61€)…
- **WWW.ALGUE-SERVICE.COM :** vente en ligne d'algues en provenance de Bretagne (dulse, laitue de mer, *nori, wakamé, kombu*…) et fournisseur attitré d'Eric Cloisel et Hisayuki Takeuchi.
- **MARCHÉ DES BATIGNOLLES,** 27 boulevard des Batignolles, samedi 8H00 – 13h30
- **MARCHÉ RASPAIL,** 71 bd Raspail, dimanche 8H00 – 13H30

OÙ MANGER DES ALGUES ?

- **LA BELLE BIO** Restaurant végétarien 22, rue du Connetable, 60500 Chantilly, 03 44 57 02 25.
- **LA BONNE HEURE** Restaurant végétarien 72, rue du moulin des prés, Paris 14e, 01 45 89 77 00.
- **KAISEKI** Restaurant japonais bio 7 bis, rue André Lefebvre, Paris 15e. www.kaiseki.com
- **LEDOYEN** 1, avenue du Tuit, Paris 8e, 01 53 05 10 01.
- **LE DIVELLEC** Restaurant de poissons 107 r Université, Paris 7e, 01 45 51 91 96.

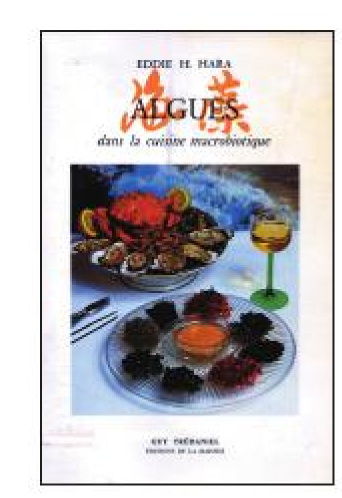
TOQUÉS D'ALGUES

En France, on n'en mange pas encore au petit-déjeuner comme le font les Japonais, certes. Mais les algues inspirent de plus en plus nos grands chefs. Démonstration.

Cristes-marines et algues demi-sel, salsifis saupoudrés de nori ciselé… Quand les chefs étoilés s'entichent des algues, ça ne donne pas que des sushis. Chez Pierre Gagnaire, chercheur ès-expériences gustatives inédites, les algues se font perles : imaginez une sphère d'algue gélifiée, au cœur liquide, qui éclate en bouche pour libérer de l'eau de mer fumée… Grâce à sa collaboration avec le chimiste Hervé This, passionné lui aussi de cuisine moléculaire, on n'est pas au bout de nos surprises. Mais ailleurs aussi, l'algue donne des ailes aux chefs : à l'Hôtel Meurice, Yannick Alléno surprend avec ses tuiles aux algues, au Pré Catelan, Frédéric Anton s'aventure, lui, avec un homard rôti en feuilles d'algues… On pourrait aligner les exemples, mais on a compris : à l'avant-garde, les nourritures marines ne font pas figure de garniture.
Dans les maisons plus traditionnelles aussi, l'algue fait sa belle. Chez Jacques Le Divellec, coqueluche du gotha politique parisien, la laitue de mer est à toutes les sauces, ou presque : cuisinée comme des épinards, puis hachée menu, elle parfume crèmes d'échalotes, coulis de tomate, moutardes, beurre clarifié… « A chaque fois que j'ai envie d'ajouter un goût iodé, j'en mets une pincée », confie ce gaillard breton. Ça fait plus de 35 ans qu'il s'amuse avec les algues. Chez lui, le varech', cette algue riche en iode qui recouvre les plages bretonnes à marée basse, farcit même le ventre des poissons !
De l'autre côté de la Seine, chez Prunier, Eric Cloisel ne jure que par le tartare de nori pour parfumer ses huîtres. Dans Ma cuisine aux algues (éd. Solar), il nous fait aussi saliver avec ses rougets en papillote de laitue de mer, sa pintade en cocotte au kombu, sa nage de cèpes au wakamé… Qui a dit que la cuisine française ne se mariait pas avec les algues ? Chez Hisayuki Takeuchi, jeune chef de cuisine franco-japonaise, on ose même la combinaison algue/dessert. Grâce à des trouvailles tel le gâteau au chocolat aux trois épices de la mer (nori, dulse et laitue de mer), inspiré de « Tableaux d'une exposition » de Moussorgski, son restaurant-labo du 15e arrondissement affiche complet tous les jours. Mais on y vient aussi pour d'autres tableaux qui se dégustent - Papillon rouge, Mondrian, Pika Pika… - pas moins débridés. Touche commune : l'iodé des algues !

A LIRE

Algues dans la cuisine macrobiotique
De Eddie H. Hara
Ed. Guy Trédaniel.
Tous ceux qui ont connu le restaurant macrobiotique de Eddie Hara, rue Rochebrune, se souviennent avec émotion des délicieuses préparations à base d'algues que cet adepte de la macrobiotique faisait déguster à une poignée d'habitués. Ce petit livre écrit en 1983 permettra à ceux qui n'ont pas eu cette chance de réaliser eux-mêmes ses meilleures recettes.





ŒUFS AU FOUR (recette de Eddie H. Hara, ed. Guy Trédaniel)

Pour 4 personnes

- 6 œufs • 200 gr. de céleri-rave • 1 feuille de nori • 5 cuil. à soupe de noisettes effilées • 1 cuil. à soupe de farine de blé
- 1 verre de bouillon de kombu (1) • 1 cuil. à café de sel.

pour la sauce

- 2 verres de bouillon de kombu (2) • 2 cuil. à soupe de tamari
- 2 cuil. à café de jus de citron • 2 cuil. à soupe de fines herbes hachées

▌Coupez le céleri-rave en dés et faites-le blanchir. Egouttez.
▌Emiettez la feuille de nori. Cassez les œufs dans un récipient, ajoutez un verre de bouillon, la farine, les dès de céleri, le sel et la feuille de nori.
▌Mélangez bien le tout et versez dans un plat en terre.
▌Faites cuire au bain-marie à four moyen 1/2 heure environ.
▌A mi-cuisson, ajoutez les noisettes effilées.
▌Mélangez tous les éléments de la sauce et faites chauffer 2 à 3 mn. Servez bien chaud.
▌(1) Faites chauffer doucement 10cm de kombu et 20 cm de wakamé dans un litre d'eau. Arrêtez la cuisson au moment de l'ébulition puis laissez reposer 5 mn et retirez les algues.
▌(2) Faites chauffer 15 cm de kombu, 2 shiitaké, 1 petit oignon, 1 petite carotte, 1 bouquet garni dans 1,5 litre d'eau. Laissez réduire de moitié et filtrer à l'aide d'un torchon.



SALADE OIGNONS ROUGES ET WAKAMÉ À L'ORANGE

(recette de Hisayuki Takeuchi)

- Deux oignons rouges
- wakamé sec (à volonté)
- un citron • une orange
- sauce de soja • huile d'olive
- Gingembre coupé en julienne
- sel • poivre.

▮ Trempez le wakamé déshydraté dans l'eau, jusqu'à ce qu'il soit bien reconstitué.
▮ Emincez l'oignon rouge le plus fin possible, trempez-le rapidement dans un bol d'eau. Bien égoutter l'oignon et le wakamé.
▮ Mélangez dans un bol avec le gingembre.
▮ Disposer la salade dans chaque assiette.
▮ Salez, poivrez, ajoutez le jus de citron et d'orange, puis arrosez d'huile d'olive et de sauce de soja.

Hijiki

Le hijiki est une plante aquatique formée comme un arbuste mesurant de 50 à 100 centimètres et qui pousse sur des rochers à fleur d'eau. Il est fait de plusieurs brindilles attachées à des tiges. Claire lorsqu'elle est fraîche, cette algue très utilisée au Japon devient brun foncé lorsqu'on la sèche, ressemblant un peu à des spaghettis à l'encre de sèche.

▮ POURQUOI C'EST BON ?

Très riche en iode, en sodium et en magnésium, elle fortifie les dents et les cheveux.

▮ ÇA SE MANGE COMMENT ?

Cette algue est souvent cuite à la vapeur (20 min), puis sautée ou mijotée. On l'utilise dans les soupes ou en salade (elle a alors un léger goût de réglisse). On la sert également comme légume et on peut la boire en infusion.



LA BEAUTÉ VENUE DE LA MER

Avec toutes ses vertus, on n'allait pas laisser l'algue aux seuls gourmets ! Les beauty-addicts aussi adorent ce concentré de minéraux et oligoéléments. Pas un groupe cosmétique qui ne se soit penché sur les propriétés bienfaisantes des extraits d'algues, pour en tirer crèmes, masques, sels de bain, rouges à lèvres… Sans parler des thalassos, qui leur doivent tout. Enrobages, bains, cataplasmes : les idées ne manquent pas pour exploiter le filon venu de la mer. Les « extraits marins » sont censés détoxifier l'organisme, soulager des rhumatismes ou l'ostéoporose, aider à mieux hydrater la peau, gommer la cellulite... Encore faut-il avoir envie de se faire envelopper comme un maki, dans une bouillie d'algues !

Shopping

▮ Gel nettoyant purifiant aux algues de Murad, 28€ (chez Séphora)
▮ Gel douche et bain tonique Algaromes de Décléor, 20€
▮ Nettoyant pour le visage aux algues pour hommes d'Anthony, 27 €



Le gâteau au chocolat aux trois épices de la mer de Hissa Takeuchi.

Kanten

Peu le connaissent, mais on en a tous mangé sans le savoir : le *kanten*, aussi connu sous le nom d'agar-agar, est le gélifiant E406 qui se cache dans des confitures, glaces, gelées de fruits, flans, veloutés… Extrait d'algues rouges, le kanten présente de nombreux avantages sur la gélatine traditionnelle.

POURQUOI C'EST BON ?

Très peu calorique, le *kanten* fait en ce moment un tabac au Japon, pour son côté coupe-faim. Produits « light » estampillés *kanten* (yaourts, vinaigrettes, soupes, desserts…) s'y vendent comme des petits pains. Mais cet extrait d'algues s'utilise aussi contre la constipation - sa richesse en fibres lui donne des propriétés laxatives – et les maladies gastro-intestinales (le *kanten* a un effet calmant sur l'intestin).

ÇA SE MANGE COMMENT ?

Le régime *kanten* est simple : rajoutez deux cuillérées de flocons d'agar-agar (vendu dans la plupart des magasins diététiques) dans une tasse de thé macha. Faire frémir jusqu'à dissolution et attendre une heure. L'avantage de ce gélifiant végétal : il se solidifie à température ambiante, contrairement à la gélatine, qui a besoin d'être réfrigérée. Moins caoutchouteux et plus ferme, le *kanten*, qui n'a pas de goût en soi, se coupe et se démoule plus facilement. C'est aussi un ingrédient incontournable des pâtisseries japonaises. A déguster chez Minamoto Kitchoan à Paris (voir le Carnet d'adresses). ■

Au Japon, le kanten se vend en filament ou en poudre.





GELÉE D'ALGUES (recette de Eddie H. Hara)

Pour 5 personnes

• 1 poignée de dulse trempée • 1 poignée de ao-tosaka • 20 cm de wakamé trempé • 10g d'agar agar • 2 cuil. à café de poudre de nori vert • 2 cuil. à soupe de ciboulette hâchée • 1 Cuil. à café de sel.

pour la sauce

• 3 cuil. à soupe de miso • 1 jus de citron
• 2 cuil. à soupe de crème de sésame
• 2 cuil. à soupe de raisins secs hâchés
• 1 verre d'eau.

▌Faire tremper l'agar agar dans un litre d'eau froide pendant une demi-heure. Couper en petits morceaux l'ao-tosaka, le dulse et le wakamé.
▌Faire cuire le tout à feu moyen, après avoir salé, jusqu'à dissolution complète de l'agar agar (15mn environ). Incorporez la ciboulette.
▌Verser dans un moule et laisser refroidir.
▌A mi-refroidissement, saupoudrer de poudre de nori vert.
▌Mélanger les ingrédients de la sauce.
▌Lorsque la gelée a bien pris, démouler, couper en tranches et servir bien frais avec la sauce.

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Aimez-vous le nattô ?

C'EST LA QUESTION (PIÈGE ?) QUE LES JAPONAIS POSENT À TOUT AMATEUR DE CUISINE NIPPONE. SI VOUS RÉPONDEZ OUI, VOUS FAITES DÉFINITIVEMENT PARTIE DE LA FAMILLE. SINON... ON VOUS COMPREND TRÈS BIEN AUSSI !

PAR ELISABETH **TAKEUCHI**

Quand on parle de cuisine japonaise, en général l'enthousiasme est de mise, ce ne sont pas les lecteurs de Wasabi (amateurs avertis), qui nous contrediront. Il est cependant un aliment qui divise nettement les avis : le nattô. Précisons-le d'emblée : le nattô, on adore ou on déteste.

La divergence d'opinion concerne cependant surtout les Occidentaux. Rares sont les Japonais qui rechignent devant ce mets composé de graines de soja entières, cuites à la vapeur et fermentées un peu moins de 24 heures, à l'aide d'une bactérie présente dans la paille de riz (Bacillus Nattô).

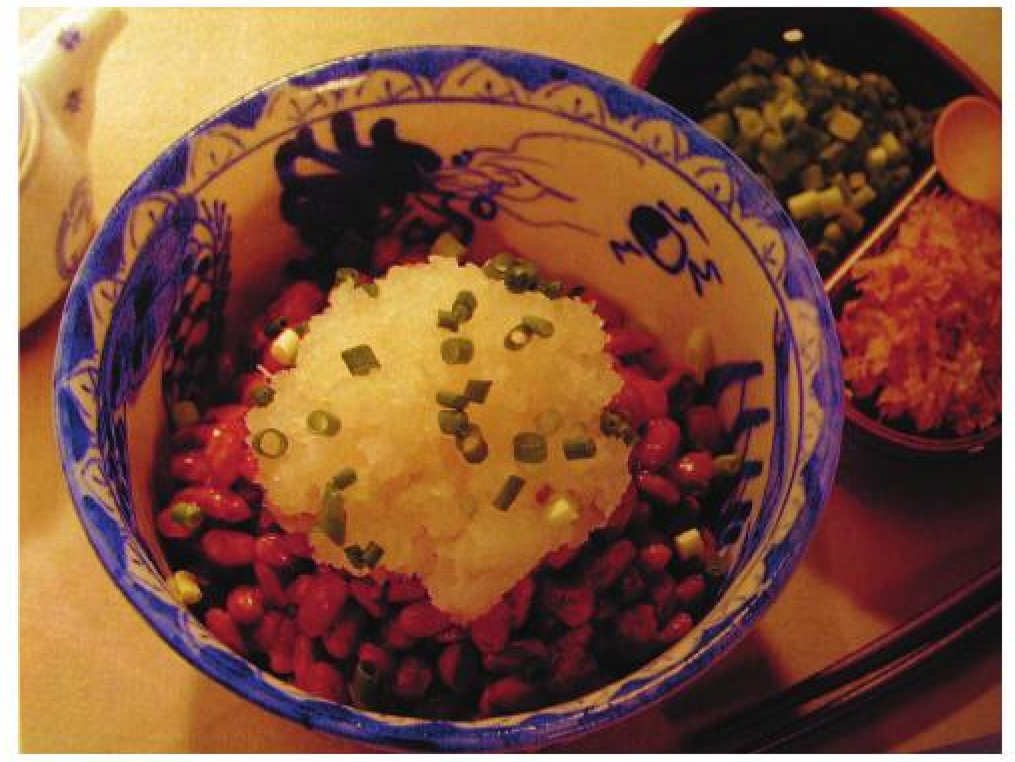
Le nattô peut être ensuite conservé au frais, pendant quelques jours. La décomposition qui en résulte confère au haricot une consistance filandreuse et élastique. Il est recommandé de remuer les grains avec les baguettes afin d'obtenir une écume blanchâtre. Pour le déguster, on doit enrouler plusieurs fois les filaments autour des baguettes. Un rituel mystérieux et qui demande une certaine dextérité !

Goûter au nattô relève à tout le moins du rite initiatique. Une épreuve que les Japonais pensent impossible à surmonter pour les gaïjins. S'ils ne sont pas d'emblée rebutés par son aspect gluant qui ne ressemble à rien de comestible ailleurs, ces derniers sont en effet censés s'évanouir aussitôt qu'ils ont goûté à ce plat dont l'odeur évoque celle d'un fromage alsacien. En revanche, si l'étranger semble marquer de l'appétence pour les grains fermentés, le voilà d'un coup adoubé dans le monde japonais.

Les Japonais quant à eux raffolent du nattô, surtout au petit déjeuner avec un peu de poireau ou de ciboule, un jaune d'œuf cru, un peu de moutarde mélangé au riz chaud, le tout accompagné d'une soupe au miso. Ils en sont tellement gourmands que les réactions des occidentaux écœurés les font sourire, compatissants.

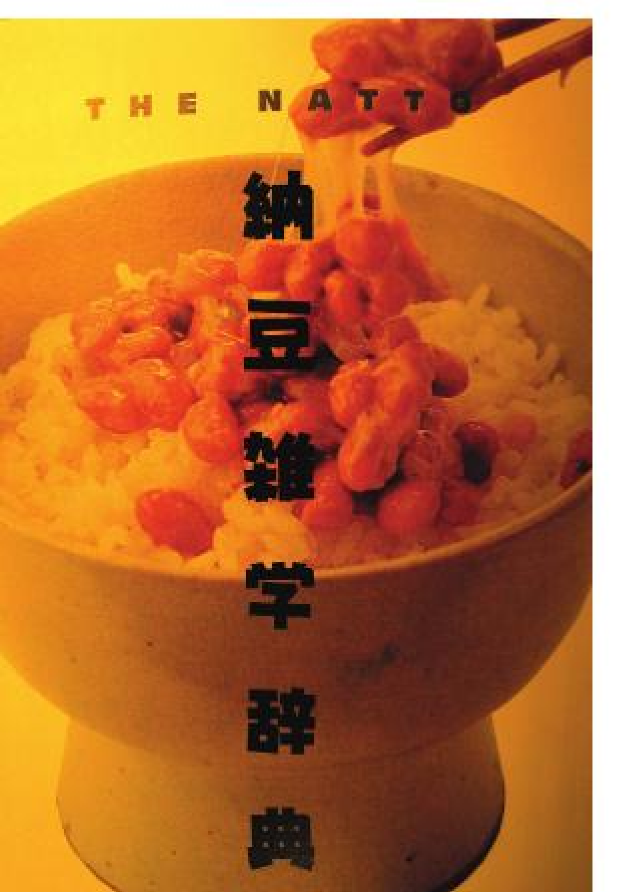
Comme chaque ingrédient de l'alimentation japonaise traditionnelle, le nattô est une pharmacopée, un alicament naturel aux vertus bien connues. Il est riche en vitamine K2 et B2 et en calcium. Ses protéines sont très nutritives et certaines sont décomposées en peptides et en acides aminés plus digestibles. Il ne provoque pas de flatulences, ses bactéries sont bénéfiques à la flore intestinale. Il est recommandé dans la prévention des thromboses ou des dysenteries et est même réputé augmenter l'activité sexuelle ! Il est également censé favoriser la croissance.

Mais qu'on se rassure, il existe, dans la cuisine japonaise,d'autres aliments tout aussi excellents pour la santé et qui ne demandent pas un tel effort ! ■



L'une des façons de déguster le nattô au petit-déjeuner.

Au Japon, de nombreux ouvrages sont consacrésau nattô.



Bonnes adresses

On trouve le nattô dans certaines épiceries japonaises de Paris comme **Kioko**, et dans quelques restaurants comme Foujita.

Pour un nattô frais fabriqué artisanalement en France on peut s'adresser au Nattô du Dragon, Les Templiers, 83300 DRAGUIGNAN. Tél. : 04 94 68 08 36. http://www.natto-dragon.com





1986 2006

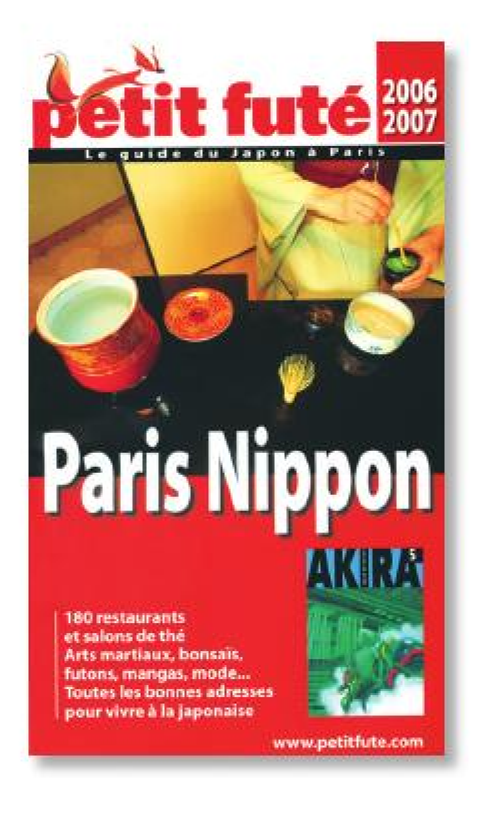
matsuri

Fête ses 20 Printemps !

du 21 mars au 20 juin 2006

Chers amis et clients,
À l'occasion des 20 printemps de matsuri, et pour vous remercier de votre fidélité, Masato Ozawa, Chef Cuisinier chez matsuri depuis 1986, Frank Cabuil, Directeur d'Exploitation, et leurs collaborateurs, sont heureux de vous offrir, pour toute commande supérieure à € 45 ttc, le guide **Paris Nippon** du Petit Futé*.

*Le guide **Paris Nippon**, indispensable aux amoureux de l'art de vivre à la japonaise, c'est tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur les restaurants, traiteurs, salons de thé, arts martiaux, bonsaïs, futons, mangas et sur la mode.*



Sur simple appel au 01 40 26 11 13, 7 j/7 et de 9h30 à 23h, découvrez ou redécouvrez toutes nos spécialités de sushi, sashimi, maki et california rolls, brochettes yakitori, entrées et desserts japonais qui vous seront livrées en 45 mn sur Paris et 1 heure environ sur la 1ère couronne, accompagnées de votre guide **Paris Nippon**.

matsuri, c'est l' engagement du savoir faire et de la qualité au service de connaisseurs exigeants.

matsuri laboratoire, 26, rue Léopold Bellan - 75002 Paris - S.A.S au capital de € 37.000 - R.C.S Paris 487 475 063 - Code N.A.F. 555D



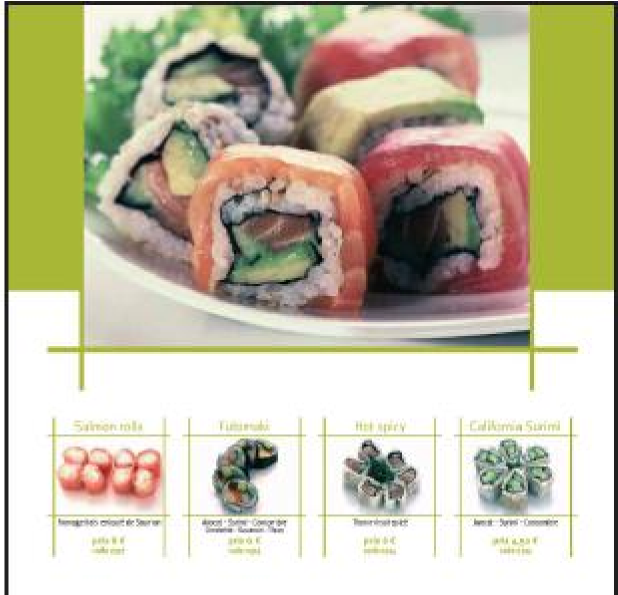


TENDANCE

Chalom Japan !

AU DIABLE LA CARPE FARCIE : VIVE LES SUSHIS ! EN QUELQUES ANNÉES, UNE QUARANTAINE DE RESTAURANTS JAPONAIS CERTIFIÉS CACHER ONT ESSAIMÉ À PARIS. MAIS ATTENTION, TOUS N'ONT PAS LES MÊMES CRITÈRES…





Sushis proposés par Tib's (à gauche) et, ci-dessus, makis de Sushi West.

PAR VINCENT **TOLÉDANO**

La communauté juive apprécie la cuisine asiatique. En effet, voilà longtemps que des restaurants chinois cacher fleurissent aux Etats-Unis et en Israël. A Paris, près du Cirque d'hiver, le Lotus de Nissan, premier du genre en France, a ouvert ses portes dès 1985. Depuis, il existe des restaurants cacher vietnamiens, comme le Ohr-Shina, rue d'Aboukir (www.ohrshina.com), thaïlandais, comme le Yunpana, boulevard Voltaire (www.yunpana.com) ou indiens, comme le Darjeeling, rue des Colonels Renard (www.darjeeling-ontable.com) dans le 17e. Mais le sushi remporte un succès croissant, qui témoigne de l'influence du goût du Japon que défend avec passion notre magazine.

Le peuple élu observe des règles qui affectent tous les aspects de la vie quotidienne. Ainsi du repos hebdomadaire (le shabbat) et des nombreux interdits alimentaires édictés par la cacheroute. Pour un Juif croyant et pratiquant, manger cacher, qui signifie en hébreu « conforme » ou « apte », consiste à consommer des aliments « purs », en respectant la lettre et l'esprit de la Torah, qui regroupe la loi écrite (la Bible) et son exégèse (le Talmud).

NI ANGUILLE NI CREVETTES NI COQUILLAGES

Les animaux sont issus de la terre, de l'air ou de l'eau. Pour les Hébreux, sont purs les mammifères ruminants avec des sabots fendus et les poissons qui ont des écailles et des nageoires. Sont donc prohibés la viande de porc, de lapin ou de cheval ; la lotte, l'anguille, la raie, les crevettes, les langoustes et tous les coquillages. La Bible dresse la liste des oiseaux comestibles, en excluant tous les rapaces. Dans ses fameux commentaires, Rachi (1040-1105) qui vivait à Troyes, en Champagne, a traduit le nom des oiseaux autorisés. Mais comme les textes sacrés sont soumis à interprétation, les opinions varient. Par exemple, pour déterminer si comme «tout ce qui rampe sur le ventre ou qui se



meut sur quatre pieds ou plus » (Lévitique, XI, 42), à l'instar des larves et des vers, la sauterelle, insecte doté d'ailes, est « taref », c'est-à-dire interdite par la Torah. Ou si le miel reste pur quoiqu' élaboré par l'abeille (impure) sans pour autant provenir d'elle. Vaste débat…

La loi juive (la « halacha ») édicte encore de vider les animaux vivants de leur sang, qui symbolise l'âme. Et de ne pas « cuire un chevreau dans le lait de sa mère ». Autrement dit, mélanger le lait et la viande, symboles de la vie et de la mort. Cette dernière règle fondamentale oblige à séparer les ustensiles qui servent à préparer le repas, les mets qui le composent. Et même les invités qui prennent place autour de la table. Chaque communauté juive impose d'ailleurs des temps d'attente variables en vue de se purifier entre l'absorption d'un produit carné et celle d'un produit laitier. Cela va de quelques minutes à six heures.

« Il est donc très facile de faire du sushi cacher », nous confie en souriant un restaurateur qui vogue sur cette mode. Selon le mot de l'humoriste américain Jackie Mason, c'est aussi le seul moyen d'ouvrir un restaurant sans avoir à faire la cuisine ! Contrairement à la viande, nul besoin de « cachériser » le poisson en le vidant de son sang. Ou en inspectant ses poumons (« glate » en yiddish, qui donnera « glatt cacher »). Il suffit d'utiliser les espèces autorisées, au premier rang desquelles le saumon et le thon (voir encadré). De bannir les fruits de mer. Et de choisir entre les produits carnés (brochettes de poulet) ou laitiers (fromages), pour agrémenter sa carte. Les œufs de poisson •••

●●● sont par ailleurs interdits. Alors pas de caviar ! Et du surimi à la place du crabe. Il faut aussi soumettre son établissement à la surveillance (« achga'ha ») d'un rabbin qui va délivrer un certificat de cacheroute : la « teouda ». Le rabbin, ou le surveillant (« chomer ») qu'il délègue le plus souvent à cet effet devront en particulier vérifier le respect de tous les interdits.
A Paris, il existe quatre surveillances rabbiniques dont les règles diffèrent en fonction des interprétations et coutumes de chaque communauté. La plus importante est assurée par le Beth Din (« la maison de la loi »), ou Tribunal rabbinique, qui dépend du Consistoire de Paris créé par Napoléon le 11 décembre 1808. Le Consistoire a pour tâche d'organiser le culte hébraïque pour une communauté estimée entre 300 000 et 500 000 personnes dans l'Hexagone. Sous la direction du Grand Rabbin de Paris, il publie une liste de tous les produits autorisés consultable sur son site Internet (www.consistoire.org), qui signale les aliments « parvé », sans lait ni viande, comme les « faux » fromages à base de produits végétaux. Et contrôle la majorité des restaurants cachères de la capitale, classés selon qu'ils servent des laitages (H, pour Halavi) ou de la viande (B, pour Bassari). Sa teouda orange fluo est facile à reconnaître.



Izaaki, rue Lafayette, propose des sushis au foie gras et des makis au pastrami...

PRES DE 230 RESTAURANTS CACHERS EN FRANCE

Il faut aussi compter avec le mouvement hassidique Loubavitch (www.loubavitch.fr), qui contrôle le Comptoir du sushi, dans le Sentier. Et avec les Juifs orthodoxes, fidèles du Rav Rottenberg qui dirigent la synagogue de la rue Pavée et contrôlent Chaï Ness (« cadeau miraculeux »), le restaurant japonais cacher du centre commercial de Saint-Brice sous Forêt (95). Ou du Rav Katz, le plus strict, qui pratique le cacher « lamehadrin » et contrôle Tib's.
« Nous avons recensé près de 230 restaurants cachers en Ile de France, dont une centaine de restaurants asiatiques parmi lesquels une quarantaine de restaurants japonais » , explique A. Steinberg, responsable du site www.mangercacher.com, le plus complet du Web, qui classe les adresses par région, spécialités et surveillances. Et reçoit quelque 20 000 visites par mois. « Il y a un véritable phénomène de mode, dit il. Le sushi séduisant une clientèle qui dépasse le cercle des seuls Juifs pratiquants ».
Les distinctions parfois subtiles entre les conceptions divergentes des règles de la cacheroute échappent le plus souvent aux « goys », les non Juifs. « Tous les Juifs cachers peuvent manger chez nous, mais nous ne pouvons pas aller partout », résume avec humour le patron de Tib's, qui est un restaurant cacher lamehadrin halavi. Pour ceux qui ont bien lu cet article, Tib's propose donc des produits laitiers, mais pas de viande. Sous le strict contrôle du mouvement juif orthodoxe du Rav Katz. C'est aussi, à travers ses deux adresses parisiennes, une pizzeria ouverte jusqu'à 1 heure du matin dans le 19e arrondissement, et minuit dans le 17e arrondissement, y compris le samedi soir, trente minutes après le shabbat. Dans un décor décontracté, Tib's a fait très tôt le choix d'élargir sa carte au poisson cru pour sacrifier à la mode et aux attentes de sa jeune clientèle. Comme Yad Pizza, la pizzeria loubavitch du boulevard Serrurier, qui livre aussi des sushis, toujours dans le 19e.

LA PREMIÈRE CHAÎNE GASTRONOMIQUE JAPONAISE

Pour se distinguer, Tib's vient de lancer des « sushibox », soit : boîtes-repas à emporter, à la manière japonaise, mais aux couleurs acidulées. Car la concurrence est désormais rude entre les différentes adresses de sushis certifiés conformes à la loi juive. Tant pour les restaurants que pour les réceptions ou les services traiteurs à destination de clients curieux de nouveautés mais désireux, malgré tout, de

POISSONS CONSIDÉRÉS COMME CACHERS :

Ablette • Aiglefin • Albacore • Alose • Anchois • Bar • Barbeau ou Barbot • Barbue • Bonite • Brême • Brochet • Cabillaud • Capitaine • Carpe • Carrelet • Chinchard • Colin • Colinot • Dorade • Eglefin • Eperlan • Empereur • Flétan • Germon ou Thon blanc • Goujon • Grenadier • Grondin • Hareng • Julienne • Liche • Lieu • Limande • Lingue • Loup • Maquereau • Merlan • Merlu • Merluchon • Mérou • Morue • Mulet • Ombrine • Orphie • Pageot • Pagre • Perche • Plie • Prêtre • Rascasse • Rouget • Sandre • Sar doré • Sardine • Saumon • Sole • Sprat • Tacaud • Tanche • Thon • Truite • Truite saumonée • Vieille • Vive.

POISSONS CONSIDÉRÉS COMME N'ÉTANT PAS CACHERS :

Raie • Esturgeon • Anguille • Turbot • Carpe à cuir • Saumonette.





Ces logos certifient que ce qui est servi a été contrôlé par le Beth Din de Paris.

respecter leurs obligations religieuses.

Avec six restaurants depuis cinq ans, Sushi West (www.sushiwest.fr) est devenu la première chaîne de restaurants de « gastronomie japonaise », comme dit sa carte, sous le contrôle du Beth Din de Paris. Très efficace, son service de livraison couvre toute la capitale. Et ses restaurants n'ont pas à rougir de la comparaison avec d'autres enseignes.

SUSHIS AU FOIE GRAS ET NEMS AU CHOCOLAT

Le succès de Sushi West ne se dément pas, malgré le développement depuis quatre ans de Ciné Sushi, également contrôlé par le Beth Din, dont les trois restaurants parisiens proposent un même décor exotique sur le thème du cinéma. Rue René Boulanger, près de la République, le plus spacieux des Ciné Sushi peut accueillir sur deux niveaux jusqu'à 150 personnes.

De son côté, Izaaki (www.izaaki.fr), rue Lafayette, près de l'Opéra, a fait le choix d'une carte à la fois éclectique et sophistiquée, déjà repérée par la critique et les guides gastronomiques. Au rez-de-chaussée, trois sushimen s'affairent derrière un bar traditionnel. A l'étage, deux salons climatisés aux murs de bois laqué accueillent le visiteur dans un décor oriental. En plus des habituels thon et saumon crus, Izaaki propose de déguster avec des baguettes en bois de rose des sushis de foie gras, des makis au pastrami ou à la poitrine de veau fumée, des brochettes de canard, des filets de soles caramélisés sur des assiettes de porcelaine peintes à la main.

Et pour finir, des nems au chocolat !

C'est le signe de la vitalité d'une cuisine asiatique ouverte à toutes les influences et qui n'a pas fini de nous surprendre. ■

Toutes les adresses des restaurants cités sont sur www.mangercasher.com

Nice japonais
Soleil levant sur la Riviera



DOUCEUR DU CLIMAT, PROXIMITÉ DE LA MER, ET DONC DU POISSON, IL N'EN FALLAIT PAS DAVANTAGE POUR QUE PLUSIEURS GRANDS CHEFS JAPONAIS S'INSTALLENT À NICE. PAS TOUJOURS DERRIÈRE UN COMPTOIR À SUSHI...

PAR PATRICK **MANASSON**

Il ne faut pas longtemps, lorsqu'on arrive à Nice, pour trouver le Japon : presque en face de l'aéroport, le musée des Arts asiatiques fait en effet une large place aux arts nippons et propose, un dimanche sur deux, une initiation à la cérémonie du thé (voir encadré). Du reste, le musée lui-même, créé en 1998 par le Conseil général des Alpes maritimes, est l'œuvre d'un Japonais : Kenzo Tange (1913-2005) auteur, entre autres, de la mairie de Tokyo.
Une telle mise en bouche laisse présager de bonnes surprises pour la suite du repas. Et effectivement, les Parisiens amateurs de gastronomie nipponne ne seront pas déçus : une bonne dizaine de restaurants japonais offrent une alternative originale aux innombrables enseignes provençales que compte la ville.
Nous avons particulièrement apprécié le Kamogawa, ouvert il y a un an par Yoshitaka Nagao, qui a donné à son restaurant le nom du fleuve de sa ville d'origine : Kyoto. Expatrié en France depuis près de 30 ans, M. Nagao est arrivé dans notre pays avec un diplôme de cuisine… française ! Mais c'est dans le commerce qu'il fera finalement carrière en prenant la gérance d'un magasin de duty-free dans le quartier de l'Opéra.



DU COMMERCE À LA RESTAURATION TRADITIONNELLE

En 2005, il en a soudain assez de la grisaille parisienne et décide de tenter l'aventure du sud. Pourquoi, dès lors, ne pas revenir à son premier métier, la restauration ? Un bistro japonais un peu défraîchi, le Kobé, est à vendre : M. Nagao le rachète et le transforme aussitôt dans un style traditionnel avec l'objectif affirmé d'en faire aussi vite que possible LE restaurant japonais de Nice. Pour cela, il engage un chef japonais, M. Miyagawa, qui a accumulé au total quelque 27 ans d'expérience culinaire et connaît à merveille l'art du sushi. Le poisson, toujours ultra frais (il faut dire que la mer n'est vraiment pas loin !) est servi, lorsqu'on est plus de quatre, sur un spectaculaire bateau dans lequel chacun picore de la seiche, du poulpe mais aussi du thon, de la daurade ou du maquereau... Ambiance assurée !
Yoshitaka Nagao aurait pu s'en tenir là mais il a tenu à faire connaître aux Niçois d'autres facettes de la gastronomie nipponne et met à son menu les classiques tels que le *sukiyaki* et le *shabu-shabu* (sa viande de bœuf, légèrement congelée pour être coupée très fin, est un régal) ainsi que les tempuras.





Kei Matsushima et l'un des ses étonnants amuse-bouche.

Résultat : en quelques mois, le Kamogawa est effectivement devenu la référence et affiche complet plusieurs jours à l'avance. Si le menu gastronomique à 45 euros permet de goûter, le soir, aux différentes spécialités, les menus déjeuner (de 11 à 19 euros) sont une façon plus économique mais tout aussi efficace de découvrir le talent de maître Miyagawa. Grand amateur de saké, Yoshitaka Nagao tient à la disposition des connaisseurs quelques grands crus qu'il fait venir spécialement de Kyoto.



Au Hot pot, les portions de tofu sont catapultés dans votre assiette !



Plusieurs établissements, pas toujours authentiquement japonais mais néanmoins fort sympathiques, comme Jun ou Hot pot, se sont, quant à eux, spécialisés dans le *teppanyaki*, toujours très apprécié des familles : un cuisinier asiatique coiffé d'un bandana jongle devant vous avec les légumes, le poisson ou la viande essayant, sans toujours réussir, de les expédier dans votre assiette en se servant de sa spatule comme d'une catapulte. On s'amuse beaucoup mais nous vous conseillons vivement d'utiliser le bavoir qu'on vous donne à l'arrivée !

Comme Yoshitaka Nagao, Keisuke Matsushima est japonais. Et comme lui, il a choisi de s'installer à Nice. Mais la comparaison l'arrête là car c'est dans la gastronomie française que Kei (son diminutif) a choisi de développer ses talents en ouvrant Kei's Passion, devenu, en à peine trois ans, l'une des adresses les plus courues de la Riviera.

INTER A VENIR PAR PATRICK

Dissimulé à l'ombre d'un palmier, dans un recoin de place Croix de Marbre, le Kei's Passion ne se repère pas aisément depuis la très commerciale rue de France pourtant située à quelques mètres de l'entrée. Peu importe, du reste, car la capacité du restaurant, 20 couverts, ne permet pas, pour l'instant, de recevoir les clients de passage. Il faut au contraire réserver une bonne semaine à l'avance si l'on veut avoir une chance de faire partie des privilégiés admis à déguster une cuisine tout bonnement exceptionnelle.

Agé de 28 ans à peine, Keisuke Matsushima est issu d'une famille de cultivateurs de riz. Un oncle qui tenait une sushiya lui a donné le goût de la cuisine mais c'est à l'école Tsuji, à Tokyo, qu'il a découvert la gastronomie française. La révélation vient un beau jour de 1996 lorsqu'il assiste à une démonstration d'Alain Passart, célèbre trois étoiles, de passage au Japon. « Je l'ai tout de suite considéré comme mon maître, confie Kei la voix pleine de respect. Grâce à lui, j'ai notamment découvert une nouvelle approche de la cuisson : à feu doux et très longtemps pour ne pas « brûler » le goût des aliments ». Après un passage au Stella Maris, dont le chef, M. Yoshino, est, comme lui, originaire

À L'HEURE DU THÉ

Un dimanche sur deux, le petit pavillon de thé du Musée des Arts asiatiques propose une initiation à la cérémonie du thé japonais. Deux séances sont organisées, l'une à 15 heures, l'autre à 16 heures, au cours desquelles un maître de thé de l'école Ura Senkei (l'une des trois principales écoles de thé) accomplit les gestes de base de cet art qui remonte au XVIe siècle.

Les règles, très précises, de la cérémonie du thé ont été codifiées par Sen no Rikyu qui fut également un très grand paysagiste (il est l'auteur des plus beaux jardins zen de Kyoto).

Après avoir réchauffé la théière avec de l'eau chaude, on verse la poudre de macha, un thé vert spécialement conçu pour cela, qu'on mélange à un peu d'eau à l'aide d'un petit fouet en bambou. On obtient alors un liquide mousseux qu'on boit toujours sans sucre mais accompagné d'une petite pâtisserie qui atténue l'amertume du thé.

Un rituel compliqué entoure cette dégustation qui va bien au-delà d'un art de gourmet. Les pratiquants cherchent, dans la voie du thé, le même calme et la même sérénité que l'on trouve dans la pratique du zen et de la méditation.

Musée des Arts asiatiques de Nice : 405 Promenade des Anglais, 04 92 29 37 00.



Hébergement

A la fois très central et d'un raffinement parfait, **le Plaza**, entièrement restauré par le groupe Boscolo auquel il appartient désormais, est probablement l'une des meilleures adresses niçoises pour un week-end de rêve. Situé au-dessus d'une grande place arborée, ce palace offre tout à la fois une vue sur la mer et sur le vieux Nice. Certaines chambres sont aménagées de telle sorte qu'on en puisse profiter depuis sa baignoire ! En été, sa terrasse de 600 mètres carrés est l'une des plus convoitées de la ville et les tables sont prises d'assaut dès l'heure de l'apéritif. Le restaurant « Les Saveurs », situé juste derrière la réception, est l'une des tables les plus innovantes en matière de cuisine provençale.

Boscolo Plaza, 12 av. de Verdun, 04 93 16 75 71. reservation@nice.boscolo.com. De 130 € la double à 369 € pour une suite de 48 mètres carrés.





du Kyushu (« il m'a enseigné le courage et l'obstination »), Kei se perfectionne auprès de Régis Marcon et surtout de Jacques et Laurent Pourcel qui tous l'encouragent à ouvrir son propre établissement.

En 2002, il se lance et met toutes ses économies dans Kei's Passion. Grâce à ses amis Franck Cerruti, le chef du Louis XV à Monaco et Dominique le Stanc de la Merenda, il trouve immédiatement les meilleurs fournisseurs de la Côte et, comme eux, va chaque semaine faire son marché à Vintimille. Il improvise en fonction de ce qu'il trouve : *gamberoni* de pêche ligurienne poêlés avec artichauts violets braisés au jambon de parme, filet de loup rôti, haricots coco sautés aux olives noires, ou encore, clin d'œil à son pays d'origine, millefeuilles de bœuf sauce wasabi ! Mais c'est surtout dans les amuse-bouche que Kei excelle et surprend avec, par exemple, une mini-soupe de panais (légume ancien qui a la forme d'une carotte) émulsionnée à l'azote et assaisonné de poudre de wasabi et d'huile de truffe. L'alchimiste Ferran Adria n'est pas loin ! Kei n'hésite d'ailleurs pas à poser sur le bord de l'assiette une petite tétine remplie d'un étonnant « jus de ratatouille » à suçoter.

Faussement modeste, Kei admet qu'il est déjà « une star » au Japon où il se rend tous les deux mois pour participer à des émissions de télé et, l'air de rien, fait ce qu'il faut pour que ce soit bientôt, aussi, le cas en France.

D'ici le printemps, la capacité de son restaurant devrait doubler et Kei projette d'y installer une table d'hôte.

C'est encore plus ou moins un secret mais les lecteurs de Wasabi ont bien droit à un petit scoop : Kei serait sur le point de décrocher sa première étoile au Michelin… Une bonne étoile, sans doute, qui le conduira peut-être à Paris ou à Barcelone selon les opportunités. Mais que ce soit ici où là-bas, une chose est sûre : on n'a pas fini d'entendre parler de la cuisine de Kei, sa passion !



Adresses



Kamogawa, 18 rue de la Buffa, 04 93 88 75 88

Jun, 47, rue Gioffredo, 04 93 85 47 78

Hot Pot, 6 rue Alsace Lorraine, 04 93 82 33 54

Zen, 27 rue d'Angleterre, 04 93 82 41 20

Autre adresse, paraît-il, recommandable : **Amada,** 17 rue Tonduti de l'Escarène, 04 93 62 00 81, qui propose, comme Kamogawa, une cuisine classique, authentiquement japonaise. Nous n'avons malheureusement pas pu le tester cette fois-ci mais nous invitons nos lecteurs à nous donner leur avis sur notre site **www.wasabi.fr.**

Kei's passion, 22 ter rue de France (Place Croix de Marbre), 04 93 82 26 06. F. Mer. midi, dim. et lun. www.keispassion.com

2006 EST L'ANNÉE IDÉALE POUR PROJETER UNE ESCAPADE À VIENNE. L'ANNÉE MOZART Y EST CÉLÉBRÉE EN GRANDE POMPE ET VOUS POURREZ, ENTRE DEUX CONCERTS, DÉCOUVRIR L'UN DES MEILLEURS RESTAURANTS JAPONAIS D'EUROPE

Week-end japonais à Vienne





Deux créations de Hiroshi Sakai, chef du restaurant Unkai.

PAR CATHERINE **BELKHODJA**

Si Vienne, comme l'écrivait Gérard de Nerval, est « la Chine de l'Europe », elle n'en est pas vraiment le Japon. Il faut bien se rendre à l'évidence, il n'y a pas à Vienne de rue Sainte-Anne comme à Paris et il faut faire quelques efforts pour dénicher les lieux nippons de la capitale autrichienne.

Première tentative dans un restaurant nommé Kyoto qui annonce des spécialités japonaises et coréennes ce qui n'est généralement pas très bon signe. Le décor, tables de bois sombre dans une salle toute en longueur, paraît convenir aux habitués, constitués, pour l'essentiel, d'étudiants amateurs de cuisine exotique à prix raisonnable. Malgré les efforts des patrons coréens pour se diversifier dans le sushi, mieux vaut s'en tenir au bœuf grillé *bulgoki* ou aux traditionnels *kimchi*, beaucoup plus authentiques. Les étudiants ont raison, les plats servis ici sont copieux et pas cher mais risquent fort de décevoir les vrais amateurs de gastronomie nippone.

Les deux seules adresses authentiquement japonaise de la ville ne figurent dans aucun guide et n'apparaissent nullement sur Google lorsqu'on tape « Vienne » et « cuisine japonaise ». Situé en plein centre-ville, Tenmaya, présente une façade si discrète qu'on peut passer plusieurs fois devant le restaurant sans le remarquer. Il suffit pourtant de passer la porte pour être instantanément transporté au Japon : bois, gravier, ardoise, les éléments naturels sont traités avec le plus grand respect. Le lieu, savamment articulé autour de trois zones, est distribué par un petit chemin qui serpente en liberté dès l'entrée. Au fond, dissimulés derrière des claustras de bois, se trouvent les salons privés où l'on peut dîner sur tatamis, dans la plus grande tradition. Une charmante serveuse en kimono veille sur le confort des invités.

Plus accessibles, les deux grandes salles qui se trouvent de part et d'autre de l'entrée dégagent chacune une atmosphère différente : La salle des teppanyaki est sans doute la plus conviviale.

Réunis autour de la plaque de cuis- •••





Cafés viennois

■ **Central**
Herrengasse14 -1010.
Tél : 533 37 64-26
www.ferstel.at
ouvert du lundi au samedi
de 8h à 22h et le dimanche
de 10h à18h

■ **Landtmann**
Dr Karl Lueger-Ring 4
Tél : 532 06 21
www.cafe-wien.at
ouvert tlj de 7h30 à 0h

■ **Bräunerhof**
Stallburggasse 2 -1010
Tél : 512 38 93
Ouvert du lundi au vendredi de
7h30 à 20h30 et le samedi de
7h30 à 18H, dimanche et jours
fériés : 10h-18h
concerts : samedi, dimanche et
jours fériés de 15h à 18h.

Mozart, présent partout, même sur les boîtes de chocolat...



son, les convives devisent joyeusement autour du chef qui officie avec dextérité. Jongleurs et clowns à la fois, les chefs subjuguent leur public qui, visiblement, se régale ! Un grand tablier blanc autour du coup, même les personnes les plus sérieuses retrouvent ici un brin d'enfance !
Cette salle à un tel succès qu'il faut réserver bien à l'avance pour être certain d'avoir une place. C'est le lieu idéal pour festoyer en groupe. Dans la salle opposée, l'ambiance est plus calme et plus réservée et on commente à voix basse une carte très raffinée.

UNKAI : L'UN DES MEILLEURS JAPONAIS D'EUROPE

Nous nous sommes régalés d'un « maguro spécial » : trois façons d'accomoder le thon cru dont un sublime thon gras (*toro*) en maki ainsi que d'un très original cabillaud au miso blanc. Coup d'œil sur la table d'à côté où nos voisins, touristes japonais de passage, avaient commandé, eux, un sanma (poisson blanc très difficile à trouver en dehors du Japon) juste grillé au sel ainsi qu'un assortiment de tofu préparé, lui aussi, de trois manières. Ils avaient trouvé l'adresse dans un guide de Vienne en japonais ou Tenmaya figure en bonne place.
Dans un décor plus traditionnel mais aussi plus luxueux puisqu'il a élu domicile au 7e étage du Grand Hôtel de Vienne, se trouve le restaurant Unkai (littéralement la mer de nuages), sans doute l'un des meilleurs restaurants gastronomiques japonais d'Europe. Autrefois ce restaurant, comme d'ailleurs tout l'hôtel, appartenait à la compagnie aérienne All Nippon Airways. Les clients japonais y avaient donc leurs habitudes mais la nouvelle direction, très dynamique, y a insufflé son savoir-faire et son efficacité, confiant la cuisine à un nouveau chef, très inventif : Hiroshi Sakai.
Après avoir suivi un cursus de six ans d'études en management commercial, Hiroshi a souhaité s'initier à la découpe des sushis avant de se faire engager comme troisième chef. En huit ans, il gravira patiemment tous les échelons jusqu'à devenir, voici deux ans, premier chef dans cet illustre établissement où il initie en douceur les Viennois à la haute gastronomie nippone. « Il a fallu du temps, déclare-il, pour faire apprécier ici le vrai goût japonais. La cuisine autrichienne est tellement éloignée de la nôtre qu'une éducation progressive du palais à de nouvelles sensations était nécessaire."

UN MENU KAISEKI INOUBLIABLE

Ainsi, il a d'abord habitué ses clients à apprécier le thon mi-cuit avant de le leur faire goûter – et apprécier – en sashimi. Ses prouesses ont été saluées par le Gault-Millau qui lui a récemment attribué deux toques.
Le restaurant est fréquenté à 40 % par des Japonais mais la clientèle locale se fait chaque jour plus nombreuse. Aujourd'hui, presque toutes les stars d'opéra (celui-ci est situé à deux minutes à pied du restaurant) de passage à Vienne exigent qu'on organise ici leur dîner de gala entraînant dans leur suite les grands noms de la presse viennoise ou de l'actualité artistique.
Pour elles, mais aussi pour tous les autres,

2006 ANNÉE MOZART

En 2006, Vienne, comme toute l'Autriche, fête le 250e anniversaire de la naissance de Wolfgang Amadeus Mozart.
Né à Salzbourg, le compositeur a vécu plusieurs années dans la capitale où il meurt en 1791. La seule demeure viennoise de Mozart existant encore à ce jour, au 5 de la Domgasse, (Tél : 43 (1) 505 31 00) vient d'être transformée en un musée, la Mozarthaus Vienna, où la vie du musicien est racontée sur 6 étages et plus de 1000 mètres carrés d'exposition ! Mozart a vécu au premier étage de cet immeuble de 1784 à 1789.
Autre grande exposition consacrée à l'auteur de la Flûte enchantée : celle que lui consacre le musée Albertina : « Mozart, l'expérience des Lumières », jusqu'au 20 septembre 2006. Tout sur sa vie, son œuvre, ses voyages et ses idées. Albertinaplatz, 1. Tél : 43 (1) 53 48 35 25.
Quant aux mélomanes, ils seront à la fête avec un programme éblouissant : « Mozart 2006 » propose en effet un véritable kaléidoscope de manifestations, 80 en tout.
Seiji Ozawa dirige Neil Shicoff dans « Idoménée », Nikolaus Harnoncourt est au pupitre de « Die Schuldigkeit des ersten Gebots ». Bertrand de Billy tient la baguette dans « Don Giovanni », mais aussi dans la version contemporaine de cet opéra, «Flammen » de Erwin Schulhoff. La mise en scène de « Cosi fan tutte » est signée Patrice Chéreau. Et pour clore l'Année Mozart, Sir Simon Rattle donne les trois dernières symphonies de Mozart avec les Wiener Philharmoniker.

▮ Idoménée : 17, 21, 25, 29 juin 2006 ▮ Die Schuldigkeit des ersten Gebots : 12, 13, 14 avril 2006 ▮ La Flûte enchantée : 13, 15, 17, 19, 21 mai et 11, 13, 17, 20, 22, 24 octobre 2006 ▮ Così fan tutte : 3, 5, 7, 9, 11 juin et 21, 23, 25, 27, 30 novembre 2006 ▮ Don Giovanni : 20, 23, 29 juillet et 2, 6, 9, 13, 16, 18 août 2006 ▮ Flammen : 7, 10, 14, 17 août 2006 ▮ Les trois dernières symphonies de Mozart (la Symphonie n° 39 en mi bémol majeur K. 543, la Symphonie n° 40 en sol mineur K. 550, et la Symphonie n° 41 en ut majeur K. 551 ou « Symphonie Jupiter ») : 5 et 6 décembre 2006.

Tous rens. sur : http://www.wien.info ou http://www.mozart2006.net/fra/index



Le plateau kaiseki de Unkai.



Un assortiment de sushis et de makis réalisés par Hiroshi Sakai (ci-dessous).



Hiroshi Sakai propose chaque jour un menu de déjeuner varié et délicieux à un prix très raisonnable. Un menu-dégustation, régulièrement renouvelé, satisfait les plus exigeants. C'est ainsi qu'on peut savourer, en amuse-bouche, de délicieuses lamelles de kaki soupoudrées de coco râpé. Elles préparent le palais à apprécier des coquilles saint-Jacques découpées en rondelles sur une fine tranche d'anguille, une association d'une rare délicatesse.

Des germes de cresson pointent leurs frêles tiges sur des rouleaux d'anguilles qui précèdent des tempuras d'une légèreté aérienne.

Les desserts sont aussi de somptueux défis : pâte de haricots rouges au chocolat viennois, crème brûlée au matcha…

Le menu « kaiseki », à 95 euros, est sans doute, avec sa quinzaine de plats différents, l'une des expériences les plus inoubliables que puisse vivre un amateur de haute gastronomie nippone. Mais le bento Unkai spécial zen, à 20 euros, est une façon tout aussi intéressante de découvrir le talent de Maître Sakai à l'heure du déjeuner.

Monsieur Pucher, le manager du restaurant, qui connaît bien le Japon, a eu la judicieuse idée d'engager un sommelier dynamique et motivé qui sait puiser dans une carte de vins riche et subtile, principalement autrichiens, celui qui s'accordera à merveille avec votre repas. Comme le restaurant se situe dans l'un des plus beaux hôtels de la ville, la tentation est grande d'y poser ses valises pour une halte gastronomique de grande envergure. D'autant que, chaque 3e lundi du mois, Hiroshi propose des stages de cuisine japonaise qui remportent le plus vif succès (1). Visiblement, il ne craint pas la concurrence ! ■

(1) 115 € la séance comprenant le déjeuner et un livre de recettes. Réservations auprès de Sonja Chadim : 43 (1) 515 80-730.





LA CULTURE DU CAFÉ



Né en 1683 et solidement implanté au tournant du XIXe siècle, le café viennois est une véritable institution . Cette athmosphère , si particulière ,a été précieusement conservée dans quelques établissements légendaires, qui ont su préserver leur décor exceptionnel. Ainsi, le Central, situé dans l'élégant palais construit par Heinrich Festel, était en 1900 le rendez-vous des artistes et des intellectuels. Arthur Schnitzler venait puiser son inspiration sous ces voûtes néogothiques et révolutionna le théâtre contemporain, éclipsant ainsi le café Landmann, qui fut, il y a 125 ans, le plus chic de Vienne. Thomas Bernhard avait , quant à lui, élu domicile au café Bräunerhof, qui a gardé son atmosphère de l'époque. Shônberg, quant à lui, préférait le Grienddsteidi. Entre deux musées, il fait bon s'y réchauffer, en dégustant des pâtisseries viennoises, totalement farfelues dans une débauche de chocolat et de crème chantilly. Il n'est pas rare qu'un quatuor de musicien vous régale en même temps de musique de chambre ou de jazz. Dans les deux cas, la qualité est au rendez-vous. Naturellement, il vous faudra goûter au moins une fois la fameuse Sacher Torte, gâteau symbole de Vienne, inventée au milieu du XIXe siècle par Franz Sacher, apprenti cuisinier à la Cour du Prince Métternich. L'établissement garde jalousement sa recette et expédie ses gâteaux dans le monde entier. Jusqu'au Japon ! ■

Bonnes adresses

■ **Restaurant Unkai**
7e étage du Grand Hôtel
Kaerntner Ring 9
tél. : 43 (1) 515 80 91 10
www.unkaigrandhotel.com
Menu dégustation midi: 45 euros - Menu dégustation soir (kaiseki) 95 euros - Formules déjeuner : entre 20 et 32 euros.

■ **Restaurant Kyoto**
Singer strasse 13
Tél. : 43 (1) 512 84 26

■ **Restaurant Tenmaya**
Kruger strasse, 3
tél: 43 (1) 512 73 97

■ **Sacher Torte**
Hotel Sacher Wien
Philarmonikerstrasse4.
A 1010 Wien
Tél : 514 56 85-2
www. sacher.com
Ouvert du lundi au samedi de 9hà18h

■ **Wiener Staatoper**
Opernring 2 -1010
Tél : 514 44- 2421
www.culturall.com
de septembre à Juin
Prix des places de 2 à 178 euros. Guichets : lundi à Vendredi de 8h à 18h.
Réservations par téléphone tlj de 10h à 21h

La liste des restaurants

IL Y A PRÈS DE 400 RESTAURANTS JAPONAIS A PARIS ET PLUS D'UNE CENTAINE EN PROVINCE. NOUS N'INDIQUONS ICI QUE CEUX QUI DISTRIBUENT WASABI (MERCI À EUX), SANS PORTER DE JUGEMENT SUR LEUR QUALITÉ OU LEUR AUTHENTICITÉ. POUR EN SAVOIR PLUS, NOUS VOUS INVITONS À VOUS RENDRE SUR NOTRE SITE : WWW.WASABI.FR OÙ VOUS TROUVEREZ DE NOMBREUX AVIS DE LECTEURS ET POURREZ DONNER LE VÔTRE.



Comme à la maison

Koyuki est, depuis déjà plusieurs années, l'une des bonnes adresses japonaises du 15e arrondissement. Outre les poissons crus, le chef sert une excellente cuisine familiale à des prix très abordables.

20 rue Gramme, Paris 15e

01 45 32 67 56



Udon traditionnel

Nous en avions fait l'éloge dans notre numéro 6. **Kunitoraya** est le spécialiste parisien de l'udon. Celui au canard, kamo-udon, est carrément divin !

39, rue Sainte-Anne Paris 1er

01 47 03 33 65

1er arrondissement

EDOKKO 01 58 62 49 21
163, rue Saint Honoré

FUJITA 01 42 61 42 93
41, rue St Roch

HIGUMA 01 47 03 38 59
32bis, rue St Anne

HIGUMA 01 58 62 49 21
163, rue Saint Honoré

JAPORAMA 01 42 36 21 30
35, rue Etienne Marcel

KINUGAWA 01 42 60 65 07
9, rue du Mont Thabor

KUNITORAYA 01 47 03 33 65
39, rue Ste Anne

LAI LAI KEN 01 40 15 96 90
7, rue Sainte Anne

LIBRAIRIE JUNKU 01 42 60 89 12
18 rue des Pyramides,

LO SUSHI 01 42 33 09 09
1, rue du Pont-neuf/sous sol

MATCHAN 01 42 96 27 60
11 bis, rue Sainte-Anne

MATSUDA 01 42 60 28 38
19, rue Saint Roch

MATSURI RICHELIEU 01 42 61 05 73
36 rue de Richelieu

MEI KO 01 40 26 15 78
27, rue du Bouloi

MIDORY 01 42 97 47 30
49, rue de l'Arbre Sec

MIYOSHI 01 42 86 80 80
11, rue Danielle Casanova

NAGATO 01 49 26 07 70
7, rue du 29 Juillet

NANIWAYA 01 40 20 43 10
11 rue Sainte-Anne

NODAIWA 01 42 86 03 42
272, rue Saint Honoré

OFFICE DU TOURISME JAPONAIS 01 42 96 20 29
4 rue Ventadour (1er etage)

OKI 01 42 33 79 65
35, rue du Pont-Neuf

RANMARU 01 42 96 08 80
25, rue de Richelieu

japonais à Paris et en France

SAGANO 01 40 41 04 45
10/12 rue des Prêcheurs

SAPPORO RAMEN 01 40 15 98 66
276, rue Saint Honoré

SAPPORO RAMEN 01 42 60 60 98
37, rue Sainte Anne

SHIOSAI 01 42 33 70 47
4 bis, place Sainte Opportune

SUSHI COMPANY 01 55 35 34 00
22, rue des pyramides

SUSHI GAN 01 42 97 44 48
41, rue des Petits Champs

SUSHIRAMA 01 40 26 30 75
14, rue Bertin Poirée

TAKARA 01 42 96 08 38
14, rue Molière

TORAYA (pâtisserie) 01 42 60 13 00
10 rue Saint-Florentin

TOTOYA 01 42 21 41 88
21, rue Saint Denis

VILLA TOKYO 01 42 36 62 41
14, rue du Cygne

WA 01 40 26 40 01
8 rue Coquillère

YAKINIKU 01 42 96 27 60
11 bis rue Sainte-Anne

YASUBE 01 47 03 96 37
9, rue Sainte Anne

YOU HEISEI 01 42 60 55 50
11, rue Sainte Anne

◎ 2e arrondissement

AICHI 01 42 96 93 51
86 rue de Richelieu

BOOK OFF (librairie) 01 42 60 00 66
29 rue St Augustin

COMPTOIR DU SUSHI 01 53 40 88 88
36/38 passage du Ponceau

DEVANT VOUS 01 42 96 96 27
80, rue de Richelieu

EDOKKO 01 40 07 11 81
27, boulevard des Italiens

FURUSATO 01 42 33 49 61
60 rue Montorgueuil

HOKKAIDO 01 42 60 50 95
14, rue Chabannais

KIM CHI 01 42 96 55 76
5, rue de Louvois

KINTARO 01 47 42 13 14
24, rue Saint Augustin

KIOKO 01 42 61 33 66
46 rue des Petits Champs

KOETSU 01 40 15 99 90
42 rue Sainte-Anne

KORIN 01 40 20 49 93
58 rue Sainte-Anne

KOUCHIYAKI 01 40 20 94 45
41, rue Sainte Anne

MATSU SUSHI 01 40 26 35 06
18, rue de Turbigo

MATSURI SUSHI 01 40 26 11 13
26 rue Leopold Bellan

MOMIDJI 01 47 42 82 58
9, rue de Hanovre

NEW TOKYO 01 45 08 15 50
37 rue Montmartre

NINA SUSHI 01 40 39 04 03
17 passage du Caire

OGURA 01 47 42 77 79
20 rue de la Michodière

OISHI 01 42 96 45 94
106, rue de Richelieu

OKINAWA 01 42 96 21 68
19, rue Saint Augustin

OTODOKE 01 42 86 02 22
46 rue Sainte Anne

OZEKI 01 42 60 98 48
10, rue Chabannais

TAKE 01 40 17 08 08
10, rue de Port Mahon

TOKYO A PARIS 01 47 42 33 22
19, rue d' Antin

TOKYO SUSHIS 01 45 08 15 50
37, rue Montmartre

TOYOTOMI 01 42 86 02 86
24 rue des Petits Champs

YAMAMOTO 01 49 27 96 26
6, rue Chabanais

YOKOSUNA 01 45 08 52 75
2, rue Léopold Bellan

◎ 3e arrondissement

SUSHI BAR 01 42 74 76 21
9, rue de Bretagne

SUSHIBOX
40, rue de Turenne

SUSHI WEST 01 42 75 50 00
10, rue de Bretagne

YOSHIGAWA 01 48 04 35 00
184, rue St Martin

◎ 4e arrondissement

AKATSUKI 01 42 78 71 27
15, rue des Archives

ALLO SUSHI 01 44 61 93 73
13, rue Cloche Perce

AOYAMA 01 42 74 53 92
22 bis, rue de la Verrerie

BISTRO TOKYO 01 42 72 11 11
20 rue des Lombards

DELICE HOUSE 01 42 76 05 10
79, rue Saint Antoine

ISAMI 01 40 46 06 97
4, quai d'Orléans

KYO 01 42 72 56 48
9 rue de la Verrerie

MIKA 01 48 04 04 80
38 rue des rosiers

MINORI 01 44 78 07 68
14 rue de la Cloche percée

SUN 01 48 04 89 88
14 bd de Sébastopol

LE PALAIS DES THÉS 01 48 87 80 60
64, rue Vieille du Temple

SUSHI PARADIS 01 42 78 98 83
7, rue François Miron

TAKAOKA 01 42 74 17 96
76, quai de l'Hotel de Ville

◎ 5e arrondissement

AKIDA 01 43 36 67 43
121 rue Monge

ASIA TEE 01 43 26 39 90
47 rue de la Montagne Ste Geneviève

INAGIKU 01 43 54 70 07
14 rue de Pontoise

MATSUDO YAKI 01 47 07 68 39
43, rue Mouffetard

PLANET SUSHI 01 44 08 75 00
111, rue Monge

SASHIMI BAR 01 43 54 57 98
4 rue des Fossés St Jacques

SUSHI ICHIBAN 01 47 07 58 85
11 rue Berthollet

YAGIU 01 43 54 01 11
20, rue Saint Séverin

◎ 6e arrondissement

AZABU 01 46 33 72 05
3, rue André Mazet

ITADAKI 01 43 26 68 25
64, rue Monsieur le Prince

HANAFOUSA 01 43 26 50 29
4, passage de la petite boucherie

JAPOTORI 01 43 29 00 54
41, rue Monsieur le Prince

KILALI 01 43 25 65 64
3 rue des quatre vents

KIM'S ORIENT EXTREME 01 45 48 92 27
4, rue Bernard Palissy

KYOTORI 01 43 54 48 44
61 rue monsieur le Prince

MANDARINE SUSHI 01 42 22 25 21
32 rue St Placide

SUSHI HOUSE 01 43 25 54 85
50, rue Dauphine

TOKUGAWA 01 42 22 32 59
49, bd du Montparnasse

TSUKIZI 01 43 54 65 19
2 bis, rue des Ciseaux

YAKIJAPO 01 42 22 17 74
8, rue du Sabot

YEN 01 45 44 11 18
22, rue St Benoit

YUSHI 01 44 07 03 11
8, rue des Ciseaux

◎ 7e arrondissement

AIDA 01 43 06 14 18
1, rue Pierre Leroux

ARIDO 01 47 53 74 49
208 bis, rue de Grenelle

DAIKON 01 45 55 62 21
26, rue Surcouf

MAISON DU SUSHI 01 45 51 24 24
44, avenue Bosquet

MIYAKO 01 47 05 41 83
121, rue de l'Université

◎ 8e arrondissement

ASIAN 01 56 89 11 00
30, avenue Georges V

CHAJIN 01 53 30 05 24
24 rue Pasquier

FUKUOKA 01 40 07 05 58
23, rue des Mathurins

HYOTAN 01 42 25 26 78
3, rue d'Artois

JIPANGUE 01 45 63 77 00
96 rue La Boétie

KAITEN 01 43 59 78 78
63 rue Pierre Charron

KAKYO 01 45 22 21 06
7, rue Clapeyron

KINUGAWA 01 45 63 08 07
4, rue Saint Philippe du Roule

KOHOHANA 01 45 62 15 68
1 bis rue Jean Mermoz

KYOTO 01 53 75 11 49
6, rue Corvetto

KYOTO ST LAZARE 01 42 93 35 13
9, rue de l'Isly

LO SUSHI 01 45 62 01 00
8, rue de Berri

MANRAY 01 56 88 36 36
32/34, rue Marbeuf

MIYOSHI 01 45 62 30 14
24, rue Marbeuf

NAKA 01 42 89 05 04
40, rue de Ponthieu

OKAME 01 46 22 95 03
235, Rue du Fg. Saint Honoré

PLANET SUSHI 01 53 30 03 03
37, bd. Malesherbes

SUSHI JAPO 01 44 90 00 61
53, rue de Rome

YAKI KOCHI 01 43 59 51 88
35 rue La Boétie

YAMAICHI 01 43 87 19 04
9 rue de l'Isly

YASAMI 01 47 20 06 20
5, rue de la Renaissance

YAKITORI SUSHI CHO 01 45 62 30 14
24 rue Marbeuf

9e arrondissement

FUJI SUSHI BAR 01 48 74 36 83
5 rue Joubert

FUJI YAKI 01 42 81 54 25
20, rue Henri Monnier

IZAAKI 01 53 16 43 48
35 rue Lafayette

KIDAYA 01 45 26 12 88
15 rue Lafayette

KUSHI YAKI 01 49 70 05 24
41, rue de Rochechouart

MATSUSAKA 01 48 00 94 64
16, rue Montyon

MOMOKA 01 40 16 19 09
5 rue Jean-Baptiste Pigalle

NAGANO 01 48 78 47 44
77, rue Taitbout

NEW MATSUZAKA 01 48 00 94 64
16 rue Montyon

NEW YAKI KOBE 01 40 07 18 88
14, rue de Sèze

OSAKAYAKI 01 40 16 41 29
24, rue Henri Monnier

SAKURAYA 01 47 70 54 41
3, rue Grange-Batelière

SHIMIZU 01 48 00 92 76
11 Rue Bergère

SONG TIAN SUSHI 01 47 70 42 82
13, rue du Fbg Poissonnière

SUSHI BOUBOU 01 48 78 84 80
52 rue Maubeuge

SUSHI YAKI 01 42 46 11 77
1 bis, rue Bleue

TAKEMOTO 01 47 70 32 67
17 rue du fbg Montmartre

TOKYO 01 42 47 06 14
8 rue Cadet

TONEGAWA 01 42 65 29 18
8, rue Godot de Mauroy

YAMAMURA 01 48 00 90 18
1, rue Bergère

YOCEIKO 01 47 70 68 50
39 rue du Fg. Montmartre



10e arrondissement

DAI BAN OSAKA 01 42 40 60 35
15, av. Claude Vellefaux

NISHIKURA 01 40 22 99 98
12, rue du Faubourg Poissonnière

OISHI SUSHI 01 40 35 14 12
38 rue Louis Blanc

PLOUM 01 42 00 11 90
20 rue Alibert

SUSHI SAKE 01 40 38 37 65
247, rue du fbg St Martin

TOKIOYAKI 01 46 07 67 91
231 rue du Fbg St Martin

VILLA FUJI 01 40 34 20 68
210 rue Lafayette

WAKO 01 46 07 08 88
208 bis, rue Lafayette

YAMADA 01 46 07 01 88
188, rue du fbg St Martin

11e arrondissement

AKIRA 01 40 21 08 53
6, av. de la République

FUJIWARA 01 47 00 42 50
21, rue de la Roquette

KAMPEI 01 43 48 17 08
193 bd Voltaire

KIMONO 01 49 23 44 85
115, rue St Maur

KINNOSUZU 01 48 05 10 32
19, rue de la Roquette

NAOKI 01 43 57 68 68
5 rue Guillaume Bertrand

SAKURA 01 43 38 74 92
46, rue de la Roquette

SUKIYAKI 01 49 23 04 98
12, rue de la Roquette

SUSHI 11 01 43 55 29 88
42, rue du Fg. du Temple

TAKAHO 01 47 00 41 18
47 Bd. Richard Lenoir

TOYAMA 01 43 56 15 11
109 bd de Charonne

YAKIDAI 01 40 21 62 33
41, rue de la Roquette

YAMAZEN 01 43 48 85 37
15 rue Léon Frot

YAPANI SUSHI 01 43 70 55 55
56 rue Richard Lenoir

12e arrondissement

GINZA 01 43 46 61 96
1, rue Corbineau

HAYASHI 01 43 45 88 78
20 cours de Vincennes

IZAKAYA 01 46 28 93 88
59 rue de Lyon

KOCHIYAKI 01 43 41 59 64
3, rue Erard

MAKOTO 01 44 68 63 50
39 cour St-Emilion

MIKACHI 01 43 40 39 31
92 cours de Vincennes

NAGASAKI 01 43 48 66 05
216, rue du Faubourg St Antoine

ROBATA 01 43 07 68 79
96, rue Claude Decaen

SAMOURAI 01 43 07 52 30
12, rue Emilio Castelar

SUSHI PARADISE 01 43 40 00 00
39, rue de Reuilly

SUSHI ZEN 01 43 41 83 34
139, rue de Charenton

YEKO 01 43 43 82 18
154 av. Daumesnil

ZENDO 01 43 44 80 60
43 rue Gabriel Lamy

13e arrondissement

DELICE SUSHI 01 47 07 03 33
69, rue Broca

ISHIKAWA 01 53 79 12 76
45 rue Albert

JAPONIKA 01 45 86 86 83
8, avenue de Choisy

MAKI SUSHI TOKYO 01 45 84 54 41
44, rue de Tolbiac

MATSUYAMA 01 45 88 22 18
11-13 bd. Auguste Blanqui

SAMOURAI 01 45 82 88 88
42, avenue de la Porte d'Ivry

TEKKABA 01 40 77 10 08
73 Bvd Vincent Auriol

TOKYO OSAKA 01 44 24 38 48
207, avenue de Choisy

14e arrondissement

FUJIYAKI 01 43 27 51 18
63 rue Daguerre

GINZA 14 01 43 20 43 54
50 rue Daguerre

HASHIMOTO 01 45 43 70 56
46, rue Didot

HOSHI 01 43 27 16 21
11, rue de la Gaîté

KIRAKUTEI 01 45 42 33 15
38 rue Pernety

MIMOSA 01 43 21 96 12
9, rue de la Gaité

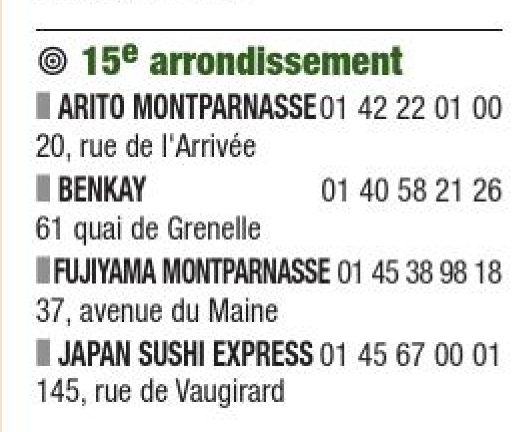
SUSHITORA 01 45 42 79 76
113, rue Didot

SUSHI GOZEN 01 40 47 55 01
20 rue Delambre

TORICHO 01 43 21 29 97
47, rue du Montparnasse

TOYAMA 01 40 44 00 87
147, av. du Maine

15e arrondissement



ARITO MONTPARNASSE 01 42 22 01 00
20, rue de l'Arrivée

BENKAY 01 40 58 21 26
61 quai de Grenelle

FUJIYAMA MONTPARNASSE 01 45 38 98 18
37, avenue du Maine

JAPAN SUSHI EXPRESS 01 45 67 00 01
145, rue de Vaugirard

KAISEKI SUSHI 01 45 54 48 60
7 bis, rue André Lefebre
KANAE (supérette) 01 40 59 98 03
11, rue Linois
KOKUMI 01 47 83 21 97
121, rue de Vaugirard
KOYUKI 01 45 32 67 56
20, rue Gramme
LÉGENDE DU JAPON 01 40 60 14 11
166 rue Saint-Charles
MATCHAN 01 45 77 03 50
55, rue du Théâtre
NIPPON SUSHI 01 48 28 35 28
2, rue Leriche
OKAYAMA 01 45 78 80 01
17, rue de Lourmel
OSAKA VOUILLE 01 45 31 35 28
40, rue de Vouillé
SANMARU SUSHI 01 45 75 20 00
26 rue Tiphaine
SUSHI BENTO 01 40 60 78 31
168 rue Saint-Charles
TAGAWA 01 45 75 93 21
37 bis, rue Rouelle
TAKI 01 45 79 42 28
54, rue du Docteur Finlay
TOKYO SUSHI 01 45 71 08 96
28, rue Lacordaire
TOMOKAZU 01 45 38 72 82
69, bd Vaugirard

16e arrondissement

AKASAKA 01 42 88 77 86
9, Rue Nicolo
BE ZEN 01 56 26 00 55
9, rue Gustave Courbet
COMME DES POISSONS 01 45 20 70 37
24, rue de la Tour
DOMO 01 46 47 47 77
7 rue Gros
GO SUSHI 01 45 25 41 03
38, rue Ranelagh
MATSURI 01 42 24 96 85
2, rue de Passy
MIYAGAWA 01 45 27 01 83
11 bis av. de Versailles
NINA SUSHI 01 44 05 10 98
81, rue de Longchamps
OKYOTO 01 46 51 20 84
10, rue Chanez
PLANET SUSHI 01 45 20 10 10
29, rue Bois le Vent
SUSHI GOURMET 01 45 27 09 02
1 rue de l'Assomption
SUSHI WEST 01 45 05 50 00
12, rue de Longchamps
TAIYOO 01 45 25 60 29
1 rue Jouvenet
TAMPOPO 01 47 27 74 52
66, rue Lauriston

17e arrondissement

AYAME 01 42 27 98 00
10, rue Rennequin
CINÉSUSHI 01 40 08 08 78
15 rue des fermiers
FAUCHER 01 42 27 61 50
123 av. de Wagram
ISUMO 01 47 64 36 27
47/51, rue des Acacias
JAPIKEO 01 42 94 88 28
39 rue des Dames
KANNO 01 42 27 80 63
6, rue Saussier Leroy
KIFUNE 01 45 72 11 19
44, rue Saint Ferdinand
MAKO 01 44 09 89 63
19 av. Mac Mahon
MISSADA 01 46 22 11 77
45, rue Laugier
MIYAKO SUSHI 01 44 85 53 00
103, rue Legendre
NAGANO 01 48 88 90 53
117, rue de Tocqueville
NAKAMURA 01 40 55 96 72
25, rue Brey
NAOKO 01 42 54 37 07
11, rue Biot
SHINANO 01 45 72 60 76
9, rue Belidor
SHOGUN SUSHI 01 43 80 72 88
139, rue Cardinet
SOLEIL LEVANT 01 48 88 02 75
57 rue de Tocqueville
SOLEIL LEVANT 01 45 74 21 68
4 rue Troyon
SUSHI BA 01 42 93 11 30
99 rue des Dames
SUSHI KEN 01 45 74 41 02
12 rue des Acacias
SUSHI NAMI 01 42 27 14 22
38, rue Laugier
SUSHI WADA 01 44 09 79 19
19, rue de l'Arc de Triomphe
SUSHI WEST 01 42 27 50 00
1, rue Jouffroy d'Abans
SUSHI YAKITORI 01 48 96 97 98
115, rue Legendre
TIB'S 01 45 72 03 59
51 rue Bayen
YAMATO 01 43 87 67 38
16, bd des Batignolles
ZENZAN 01 53 81 00 75
4, rue Brey

18e arrondissement

ASUKA 01 42 55 50 91
145, rue Marcadet
CHIYODA 01 42 23 11 11
112, rue Lamarck
JUN KOU KO 01 42 58 80 30
79 rue des Martyrs
KEIKO 01 46 06 41 23
145 rue Ordener
KINTARO 01 42 57 27 97
106 bd. Rochechouart
NAOKO 01 53 41 64 33
3, rue des Abbesses
SAKANA 01 53 28 08 35
46 bd de Clichy
SAKURA 01 42 26 08 61
143, rue Lamarck
SUSHI AKASHI 01 44 90 05 68
5 rue Forest
TAKA 01 42 23 74 16
1 rue Véron
TOKYO 01 42 54 3112
40 rue Custine

19e arrondissement

ARIGATO 01 42 38 96 76
47, rue de Belleville
CACHER DELIGHT 01 42 08 00 00
15 rue Henri Ribière
NAKAGAWA 01 42 08 43 22
9 rue Lassus
PRÊT À CUIRE 01 42 40 66 63
7 rue des Fêtes

SUSHI YA 01 42 02 85 82
12, rue Pradier

TIB'S 01 42 45 00 45
161 rue Manin

◎ 20e arrondissement

ASAHI 01 43 58 78 27
36 rue de Belleville

JAPON SAKANAYA 01 44 62 73 61
351 rue des Pyrénées

SAPPORO 01 43 73 88 70
152 bd de Charonne

SUSHI BAR 01 42 41 28 99
153 rue de Belleville

TAKICHI 01 47 97 03 96
7, rue du Cher

◎ Boulogne-Billancourt

SANKI 01 46 08 38 38
38 av. Edouard-Vaillant

◎ Levallois-Perret

TOTTORI 01 47 48 98 00
29 rue André-Malraux

PROVINCE

SUD

◎ AIX EN PROVENCE

NIJI EXPRESS 04 42 26 14 74
51 Rue d' Italie

YAMATO 04 42 38 00 20
4, rue Lieutaud

YOJI 04 42 38 48 76
7, av. Victor Hugo

SUSHIKA 04 42 27 59 91
23 rue de la Couronne

◎ CANNES

FUJI CANNES 04 93 39 00 31
17, rue Notre Dame

SUSHIKAN 04 93 39 86 13
5 RUE FLORIAN

TOKYO CANNES 04 93 68 92 21
1, bd Victor Tuby

◎ CLERMONT FERRAND

MAIKO 04 73 90 79 15
65 rue du Port

SANTOOKA 04 73 31 33 45
13 Rue Saint Dominique

◎ MARSEILLE

KIM DO 04 91 34 00 08
4 rue Capazza

LA VILLA 04 91 71 21 11
113 rue Jean Mermoz

SHABU SHABU 04 91 54 15 00
30 rue de la Paix

SUSHI MOTO 04 91 78 29 71
50 bd Baille

SUSHI STREET CAFÉ 04 91 54 17 90
24 bd Notre-Dame

ZEN PRADO 04 91 53 00 09
60 av. du Prado

◎ MONACO

CAPOSUSHI 00.377.93.25.59.52
6 impasse de la Fontaine

FUJI MONACO 00.377. 93 30 40 11
4 impasse Madonne

MY SUSHI 00.377. 93 30 40 11
2 rue des Orangers

◎ MONTPELLIER

LE SUSHI BAR 04 99 77 06 06
20 rue Bernard Délicieux

SAKURA 04 67 15 14 32
65 av. Samuel Champlain

◎ NICE

JUN NICE 04 93 85 47 78
47, rue Gioffredo

HOME SUSHI & SASHIMI 04 93 55 37 37
3, rue de Orestis

HOT POT 04 93 82 33 54
6 rue d'Alsace Lorraine

KAMOGAWA 04 93 88 75 88
18 rue de la Buffa

MY SUSHI 04 93 62 16 32
18, cours Saleya

LE ZEN 04 93 82 41 20
27 rue d'Angleterre

◎ NIMES

O SUSHI 06 86 34 82 20
5 rue des petits souliers

◎ RAMATUELLE

NIKKI BEACH 04 94 79 82 04
Route de l'Epi

◎ TOULOUSE

HINODE 05 61 21 51 26
17, rue d'Austerlitz

JAPAN 05 61 22 85 85
8 rue de l'Echarpe

JAPOYAKI 05 61 13 68 69
11, rue d'Austerlitz

KING SUSHI 05 61 11 22 67
4, avenue de Lyon

SHUN 05 61 99 39 20
35, rue Bachelier

SUSHI OHISHI 05 61 23 00 26
13 Rue De L'alsace Lorraine

SUSHIYA 05 61 23 17 71
3 place du Peyrou

SUSHI YAKI 05 61 12 00 60
9, rue Ste Ursule

◎ VALENCE

IZEN 04 75 56 75 06
2 rue Pelleterie

OUEST

◎ BIARRITZ

LE SUSHI LAND 05 59 22 24 96
9 av. de la Reine Victoria

◎ BIDART

YUME 05 59 22 01 02
4/6 rue Jean-Bart

◎ BORDEAUX

CAFE JAPONAIS 05 56 48 68 68
22, rue St Siméon

LE KIMONO 05 56 79 23 30
22 rue Ferdinand Philippart

LE SHOGUN 05 56 39 05 12
168 bis cours du Médoc

MOSHI MOSHI 05 56 79 22 91
8 place Ferdinand Lafargue

SUSHI LOUNGE 05 56 81 59 48
31 rue du Cancera

◎ CAEN

MIKA MAKI 02 31 93 32 21
2 rue des Chanoines

MIYAKO 02 31 34 77 83
13, rue St Michel

◎ CHALLANS

OBJECTIF ZEN 02 51 93 28 76
11 place Aristide Briand

◎ CHARTRES

SHOGUN 02 37 36 07 19
8, rue Dr Michel Gibert

◎ LA BAULE

LE CAFE BOUILLU 02 40 23 14 14
22 pl. du Maréchal Leclerc

◎ LA ROCHELLE

FUJIYAMA 05 46 41 21 28
25 quai Gabut

◎ LE HAVRE

LE PETIT TOKYO 04 76 47 83 65
1 rue Clot Bey

◎ NANTES

TOKYO 02 40 89 02 04
14 rue de la Juiverie

◎ ORLEANS

TEI 02 38 53 61 12
64, rue Turcies

◎ QUIMPER

ABALONE SUSHI 02 98 64 38 91
17 Halles St François

◎ RENNES

FUJI 02.99.38.12.00
8, rue Derval
Contour de St Germain

◎ ROUEN

SUSHI BAR 02.35.62.53.27
centre commercial de Rouen

◎ SEIGNOSSE

BOEL EAT CAFE 05 58 43 15 06
45 av. du Penon

◎ SOUSTONS

SUSHI NORI 06.79.53.26.22
22 rue du 8 mai 1945

EST

◎ ANNECY

O SUSHI 04 50 45 81 62
2 rue Louis Revon

◎ CHAMBERY

YAMAMO 04 79 60 07 57
87, rue Ste Rose

◎ GRENOBLE

SAPPORO 04 76 85 02 45
64, cours Jean Jaures

TOKYO 04 76 47 83 65
1, rue du Clot Bey

◎ LYON

CHEZ FYFY 04 78 42 76 02
65 rue des Marronniers

GOMAN ETSU 04 78 39 31 91
11 rue Lanterne

MATSURI 04 78 27 83 06
7 rue de la Fromagerie

NOBORU 04 78 42 35 79
28 rue Henri Germain

SOLEIL LEVANT 04 78 95 04 37
204 rue Garibaldi

SUSHIDO 04 78 52 70 35
169 rue Cuvier

SUSHI KING 04 78 71 04 43
Centre commercial de Lyon Part-Dieu

TEPPANYAKI 04 72 56 05 05
11 quai Romain Rolland

TOKYO 03 20 12 98 88
55 rue Nationale

CHEZ TERRA 04 78 89 05 04
81 rue Du Guesclin

◎ SAINT ETIENNE

KYOTO 04 77 21 74 26
8, rue des Martyrs de Vingre

◎ METZ

OSAKA METZ 03 87 36 68 90
32 bis rue Dupond des Loges

◎ MULHOUSE

TOKYO MULHOUSE 03 89 54 11 18
102 rue de Bale

◎ REIMS

MATSURI SUSHI 03 26 86 10 10
9, rue de Chativesle

TOKYO SARL 03 26 85 93 46
61, place d'Erlon

◎ STRASBOURG

FUJIYAMA 06 19 60 02 12
19 rue des veaux

MIKADO 03 88 21 07 20
11 quai Turckheim

MOOZE 03 88 22 68 46
1 rue de la Demi Lune

SUSHI 03 88 14 05 13
22 rue du renard Prechant

◎ VITTEL

LE COMPTOIR 03 29 08 90 83
294 rue de Verdun

NORD

◎ LILLE

JOMON 03 28 36 84 46
4 rue de la Rapine

YAKITORI SUSHI CHO

Restaurant Japonais

Sushi Bar

Spécialités de Yakitori

cuisson traditionnelle au feu de bois



\- Nouvelle carte Printemps-Été -

24 rue Marbeuf - 75008 Paris - 01 45 62 30 14


la plus pure
des tentations
JAPAN'S No.1 BEER
PREMIUM
BEER BIÈRE
ASAHI BREWERIES LIMITED
ASAHI BEER
THE BEER FOR ALL SEASONS
SUPER
"DRY"
Asahi
辛口
スーパードライ
アサヒビール
VOL.330ml e 33cl e
ALC.5% VOL.
PURE BEER:JAPAN STYLE
www.asahibeer.co.uk